TS. LÊ NGUYỆT NGA - TS. NGUYỄN CÚC HOA
ĐINH CÔNG KỲ - NGUYỄN MINH KHUÊ

TỦ SÁCH Y HỌC THỰC HÀNH

100 cách chữa bệnh TÓC & DA

NHÀ XUẤT BẢN
Y HỌC

TS : LÊ NGUYỆT NGA - TS: NGUYỄN CÚC HOA -
ĐINH CÔNG KỲ - NGUYỄN MINH KHUÊ

Tủ Sách Y Học Thực Hành

100 Cách Chữa Bệnh Tóc & Da

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

LỜI NÓI ĐẦU

Hàng ngày chăm sóc da mịn màng, phòng tàn nhang, nếp nhăn

Mê la nin có tác dụng hữu hiệu ngăn chặn tác hại của tia tử ngoại đối với tế bào.

Mọi người đều biết tàn nhang, nám là do Mê la nin tăng và da chuyển thành màu sẫm gây nên. Chắc có người sẽ hỏi : Mê la nin càng ít thì da càng trắng sao? Nhưng đừng nên quên rằng Mê la nin giống như bức bình phong màu đen của cơ thể, hấp thu tia tử ngoại, bảo vệ da.

Tia tử ngoại mặt trời (bước sóng khoảng 0,39 ~ 0,04 mm, mắt thường không nhìn thấy) bức xạ đến da, phá hoại tế bào. Tuy cơ thể có cơ năng khôi phục tế bào, nhưng một khi chức năng khôi phục bị rối loạn, sản sinh tế bào mất bình thường, kết quả dẫn đến ung thư da. Tế bào bị bức xạ của tia tử ngoại càng sâu thì nguy cơ ung thư da càng lớn.

Do đó, song song với bề mặt da phản xạ tia tử ngoại, thông qua Mê la nin, da hút tia tử ngoại, có tác dụng bảo vệ tế bào.

Nhưng, giống người da trắng bản thân cơ thể thiếu Mê la nin gốc (tế bào tạo sắc tố), do đó Mê la nin không đủ,

tế bào biểu bì dễ bị tổn thất, tỉ lệ ung thư da cao hơn giống người da vàng. Tuy về mặt này, giống người da vàng có khả năng chống ung thư cao hơn giống người da trắng một ít, nhưng ngược lại, tần số làm việc của Mê la nin gốc cao, dễ sinh ra tàn nhang. Ngoài ra, chúng ta còn biết rằng tia tử ngoại có thể trực tiếp hoặc gián tiếp phá hoại tổ chức tế bào, tăng nhanh lão hóa.

Như vậy Mê la nin trở thành bình phong thiên nhiên chặn bức xạ tra tử ngoại, đồng thời có tác dụng hấp thu tia tử ngoại. Đặc biệt những người da hơi đen thì hấp thu tia tử ngoại tương đối nhiều dễ sinh tàn nhang. Nhưng ngược lại khả năng giảm tác hại của tia tử ngoại ở họ lại mạnh hơn người da trắng, cho nên không đáng bi quan.

Màng mỡ da bảo vệ sự mịn màng của da.

Màng mỡ da có tác dụng bảo vệ da. Màng mỡ da đo một ít mồ hôi và chất nhầy tuyến mỡ da tiết ra tạo thành, bám trên da.

Tuyến mỡ da có 2 tác dụng sau đây. Trước tiên làm da bóng bẩy. Khi da bị ma sát hoặc tác dụng của ngoại lực thì tuyến mỡ da đóng vai trò giảm sự kích thích của ma sát.

Tiếp đó là tích giữ nước ở da. Chúng ta thường nói "Làn da bóng bẩy, mịn màng" có thể thấy tích trữ nước ở da đóng vai trò quan trọng đối với việc làm đẹp da.

Nước là chỉ hàm lượng nước trong tổ chức bề mặt da. Thông thường hàm lượng khoảng 20% là tốt nhất. Nếu

dưới 10% thì sẽ làm da khô nứt nẻ. Màng mỡ da là một lớp màng mỏng bề mặt da, có tác dụng ngăn cản nước bốc hơi, bảo vệ sự mịn màng của da. Tế bào lớp cutin thường biến thành chất cặn bã rơi ra, cho nên giữa tế bào lớp dưới da sẽ tạo nên kẽ hở. Mỡ da thâm nhập vào các kẽ hở đó, ngăn chặn tế bào lớp Cutin lóc ra quá mức.

Màng mỡ da không đủ sẽ gây khô da, lớp Cutin sẽ nhăn lại tựa như vỏ quýt khô, có khi tế bào Cutin cuộn lại, thậm chí nổi lên mặt da, kết quả khiến da gồ ghề, đầy nếp nhăn.

Do đó lớp mỡ da không đủ, tức những người da khô cần dùng màng bảo vệ nhân tạo như ken sữa, sương mặt để chống khô da. Tuy nói như vậy nhưng không có nghĩa bôi càng kem sữa, kem mặt càng nhiều càng tốt. Chọn kem sữa, kem mặt thích hợp với màng mỡ da của mình là điều vô cùng quan trọng.

Ngược lại, da dầu sẽ tiết quá nhiều mỡ da. Cho nên những người da dầu thì da rất bóng, lỗ chân lông dễ bị bịt kín gây nhiễm khuẩn trở thành mụn nhọt. Do đó những người da dầu không những cần rửa sạch lớp mỡ da thừa thải trên mặt mà còn phải thường xuyên giữ sạch da.

Sự tiết mỡ da rất khác nhau tùy theo giới tính, tuổi tác, thời tiết. Nói chung tuổi tác càng lớn thì lượng tiết mỡ da càng ít. Người da trung tính, sang mùa hè cũng biến thành da dầu, mùa đông lại biến thành da khô. Do

đó, tiến hành điều chỉnh da theo sự thay đổi đó, kiểm soát lượng mỡ bề mặt da ở mức độ thích hợp, đó là mục đích cuối cùng của việc sử dụng hóa mỹ phẩm.

Da khỏe mạnh phải luôn luôn duy trì tính axit yếu

Tác dụng thứ 3 của màng mỡ là duy trì tính axit yếu bề mặt da để phòng ngừa sự sinh sôi nảy nở của men và vi khuẩn. Do tác dụng của axit béo trong mỡ da và axit Lactic trong mồ hôi khiến độ pH của da luôn giữ ở 5 - 6,5, thể hiện tính axit yếu. Khi da có xu thế kiềm hóa, vi khuẩn và men dễ sinh sôi nảy nở, dẫn tới mụn nhọt, phát ban, thậm chí sinh cước khí. Nói chung nguyên nhân chủ yếu sinh ra cước khí là do bài tiết mồ hôi quá nhiều, nhưng nguyên nhân căn bản là do mồ hôi lưu lại trên da lâu, khiến da kiềm hóa tạo môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển.

Ngoài ra, lớp Cutin bề mặt da là do chất protein gọi là Keo Gelatin tạo thành. Ở trạng thái kiềm lâu, chất này dễ hòa tan gây rối loạn chức năng da. Do giảm khả năng đề kháng của da, cho nên ở một số người khi da bị kích thích nhẹ cũng dễ phát ban, sưng tấy.

Lớp mỡ da không những có thể duy trì tính axit yếu của da mà còn có thể điều chỉnh da có xu thế kiềm hóa trở về trạng thái axit yếu. Cho nên, khi chúng ta rửa mặt bằng xà bông, da sẽ xuất hiện trạng thái kiềm hóa, pH 9 - 10 nhưng 5 - 8 phút sau sẽ tự khôi phục trở lại tính axit yếu. Tuy nhiên cùng với tuổi tác tăng cao, chức năng bài tiết của da giảm khả năng đề kháng của người da khô

đối với kích thích, ma sát giảm thấp rõ rệt dễ gây rối loạn chức năng điều tiết da. Hơn nữa lượng bài tiết mỡ da của những người mắc da đen cũng rất ít, cho nên khả năng tạo màng mỡ da và khả năng trung hòa kiềm cũng giảm tương ứng, cho nên khả năng chống kích thích rất yếu. Vì thế để bảo vệ tính axit yếu của da, tăng cường khả năng đề kháng thì không thể thiếu màng mỡ da.

Chương 1

PHƯƠNG PHÁP RỬA MẶT - GỘI ĐẦU ĐÚNG CÁCH - BẢO VỆ LÀN DA MỊN MÀNG, TÓC TRƠN BÓNG

Mụn nhọt, nếp nhăn

Lần lượt rửa mặt bằng nước lạnh, nước nóng, làm da trở nên trơn nhẵn.

Rửa mặt có hai tác dụng : Làm sạch và bổ sung nước.

Chúng ta biết rằng, tuy nói rửa mặt không phải dùng sức, chỉ rửa như bình thường là được rồi, tuy có nhiều cách rửa, song đều là sai lầm. Mùa hè nóng nực, dội qua bằng nước lạnh coi là xong hoặc chỉ rửa bằng nước ấm. Thậm chí có người rửa xong. Rửa rồi mà son phấn vẫn còn lại, có người rửa rất mạnh. Như vậy sẽ dẫn tới làm cho da sạm, không bóng, dễ có mụn nhọt hoặc có nếp nhăn.

Sở dĩ nhiều người không có cách rửa mặt đúng là vì họ cho rằng rửa mặt chỉ có tác dụng loại bỏ hết chất bẩn. Kỳ thực rửa mặt còn có một tác dụng quan trọng khác, bổ sung nước. Để thể hiện được hai tác dụng đó, lần lượt rửa mặt bằng nước lạnh và nước nóng là rất

quan trọng, vì công dụng của nước lạnh và nước nóng khác nhau. Nước lạnh có tác dụng kích thích hoạt tính của tế bào, bổ sung nước. Còn nước nóng có thể làm cho mỡ da dư thừa, chất dầu của hóa mỹ phẩm và chất bẩn có tính dầu nổi lên bề mặt da và loại trừ nó. Cho nên trước tiên chúng ta dùng nước nóng rửa sạch các chất bẩn trên da rồi dùng nước lạnh để bổ sung nước cho da tức là phải rửa riêng nóng rồi đến lạnh. Đó là điểm mấu chốt của phương pháp rửa mặt đúng.

Ngoài ra các bước rửa mặt buổi sáng, buổi tối cũng khác nhau. Nếu không đánh phấn thì các bước rửa sáng tối như nhau. Nhưng nếu đã bôi phấn thì rửa mặt vào buổi tối phải rửa thật sạch phấn trên mặt, cho nên phải dùng sữa rửa mặt làm sạch mặt.

Rửa mặt buổi sáng, buổi tối đều rất cần thiết. Cho dù không đánh phấn thì mỡ da dư thừa và bụi bặm trong không khí tích tụ trên mặt cũng sẽ gây nên tình trạng thiếu nước trầm trọng.

Để giúp da hấp thu nước đầy đủ, trước tiên cần rửa sạch các vết bẩn bằng nước nóng và kem rửa mặt. Da rất nhạy cảm, cho nên dùng sức quá mạnh cũng không tốt. Cũng không dùng lực đầu ngón tay mạnh mà chỉ xoa bóp nhẹ trên da là được, sau cùng dùng nước máy rửa mặt, bổ sung nước (chú thích hình ở trang 3) (từ trái sang phải, từ trên xuống).

Các bước rửa mặt buổi tối

Tối 1: Xoa mặt bằng sữa rửa mặt, lưu ý tránh bôi vào mắt và miệng. Dùng 2 - 3 tờ giấy mềm xoa vòng tròn trên mặt để lau sạch phấn son chì kẻ mắt, cuối cùng rửa mặt.
Tối 2: Dùng nước ấm 36-38°C rửa hết kem thoa ở trên mặt.

Tối 3: Làm cho sữa rửa mặt nổi bọt rồi bôi lên mặt. Dùng vải mịn thấm ướt nước nóng quấn lên ngón trỏ và ngón giữa rồi xoa vòng tròn trên mặt, đặc biệt cẩn thận xoa nhẹ quanh mắt mũi.

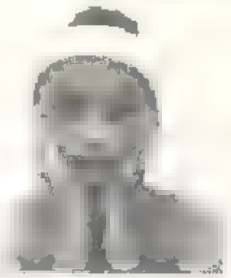
Tối 4: Dùng nước ấm rửa sạch sữa rửa mặt, làm đi làm lại 5 lần, sau đó kiểm tra hai bên thái dương, mép tai xem còn sữa rửa mặt không.

Tối 6 hoặc sáng 5: *Rửa xong dùng khăn mặt khô thấm nhẹ nước trên mặt không cần xát mạnh, sau cùng bôi nước hoa trang, kem hoặc nhũ dinh dưỡng.*

Các bước rửa mặt buổi sáng

Sáng 1: Đổ đầy nước nóng vào thau rửa mặt (nước nóng khoảng 40°C), khoát nước lên mặt để làm nóng mặt.

Sáng 2: Đổ vào lòng bàn tay một ít sữa rửa mặt, đánh cho nổi bọt, dùng cả lòng bàn tay vỗ lên mặt, từ chính giữa vòng hai bên, ngón tay cái mở rộng ra sau tai sau đó rửa sạch.



Sáng 3: Thấm ướt một mảnh vải mịn lớn bằng nước ấm, lau sạch sữa rửa mặt một cách nhẹ nhàng, làm đi làm lại kể cả hai bên thái dương và sau tai.

Sáng 4 hoặc tối 5: Khoai mạnh nước may vào mặt, làm đi làm lại 5 lần để bổ sung nước, còn có tác dụng làm co lỗ chân lông

Mụn nhọt, trứng cá

Phương pháp rửa mặt bằng Ý dĩ, phương pháp hiệu quả nhất làm mịn màng da.

Từ xưa đến nay, bột Ý Dĩ vẫn được dùng làm "bột tắm rửa" rất được giới mắt xanh ưa chuộng.

Ý Dĩ rất có hiệu quả dùng làm sạch các mụn nhọt ở mặt và các chứng viêm khác, nhưng trước đây chủ yếu thông qua ăn chứ không biết trực tiếp bôi Ý Dĩ lên mặt, cũng có hiệu quả làm đẹp rất tốt.

Kỳ thực, thời xưa cũng đã có phụ nữ dùng Ý Dĩ làm bột trang điểm để phủ lên mặt, có tác dụng tương tự như

sữa rửa mặt ngày nay. Nhưng hóa mỹ phẩm ngày nay chứa nhiều chất béo, cho nên chỉ dùng Ý Dĩ rửa mặt sẽ không đủ. Chất béo trên da và chất dầu của hóa mỹ phẩm kết hợp với bụi bặm dần sẽ trở thành cáu bẩn, khó rửa sạch.

Cáu bẩn trên da là nguyên nhân chủ yếu dẫn tới mụn nhọt, hình thành trứng cá và các chứng viêm da khác; cho nên, những người thường xuyên bôi phấn, trước tiên hãy rửa mặt bằng kem, sau đó nếu làm đẹp bằng Ý Dĩ.

Phương pháp rửa mặt bằng Ý Dĩ như sau : Dùng một ít sữa rửa mặt và 1/3 thìa nhỏ nước lên men Ý Dĩ cho vào lòng bàn tay, xoa đều vỗ lên mặt xoa nhẹ từ giữa ra hai bên, sau đó dội rửa sạch. Khi rửa mặt không dùng nước quá nóng, vì chất dinh dưỡng trong Ý Dĩ gặp nước nóng sẽ giảm tác dụng. Cho nên chỉ dùng nước ấm để dội rửa. Nước ấm không kích thích như nước nóng và có khả năng loại bỏ chất bẩn rất mạnh, rất tốt với da, sau khi rửa không có cảm giác căng da, thích hợp với những người da khô.

Những người hay bị mụn nhọt, mụn cơm có thể cho thêm nước lên men Ý Dĩ vào trong sữa rửa mặt, trộn đều rồi cho vào lòng bàn tay xoa nhẹ lên mặt, không cần kích thích đến các nốt đậu. Ý Dĩ có tác dụng tiêu viêm sẽ phòng ngừa các chứng ban đỏ viêm nhiễm. Đương nhiên rửa mặt là nhằm bảo vệ da, cho nên phải trên cơ sở rửa sạch các vết bẩn trên mặt mới tiến hành bước sau. Điều này rất quan trọng. Ngoài ra, tác dụng của Ý Dĩ rất ôn hòa, cho nên nói chung không gây rối loạn chức năng

da, nhưng do da mỗi người một khác, để phòng ngừa bất trắc, tốt nhất nên thử trước khi sử dụng.

Làm đẹp da

Phương pháp rửa mặt bằng nước ấm, rượu Nhật Bản có thể giúp da mịn màng.

Bí quyết rửa mặt bằng rượu Nhật Bản có thể phát huy tác dụng cho da.

Rượu Nhật Bản có tính năng làm da trở lại nõn nà bóng mịn. Chỉ cần cho một ít rượu Nhật Bản vào nước rửa mặt thì có thể khôi phục sự thanh xuân, bóng mịn của da.

Trước tiên hãy dùng sữa rửa mặt hoặc xà bông thơm thích hợp với mình để rửa mặt như thường lệ, sau đó mới sử dụng rượu Nhật Bản. Trước tiên hãy rửa sạch mặt không để lại sữa rửa mặt và xà bông thơm trên mặt.

Rửa xong cho ba chén rượu Nhật Bản (1 chén rượu = 1/3 ly nước) vào thau nước rửa mặt. Có thể dùng rượu gạo rẻ tiền hoặc rượu dưới đáy bình mà hôm trước uống còn lại.

Rửa mặt bằng rượu Nhật Bản, các cáu bẩn nằm sâu trong lỗ chân lông đều sẽ được rửa sạch. Cho nên nước rượu đã dùng để lâu sẽ bốc mùi thối. Nhưng nói chung, một chậu nước rượu có thể dùng hai lần. Nước đã dùng rửa buổi sáng, lấy túi bóng đậy kín lại, tối dùng tiếp. Đương nhiên nếu cho thêm ít rượu mới vào dùng lần hai thì hiệu quả tốt hơn.

Đầu tiên dùng hai tay khoát nước lên mặt, sau đó xoa bóp kỹ mặt để rượu thấm vào da, sau đó tay phải đặt lên má phải, tay trái lên má trái từ giữa di động ra bên ngoài, từ trên xuống dưới xoa nhẹ theo chiều kim đồng hồ. Lòng bàn tay di chuyển theo đường cong của mặt từ trán xuống mắt, má xuống cằm, thực hiện như mèo rửa mặt. Mỗi lần trước khi xoa bóp đều phải nhúng tay vào nước rượu, sau đó hai tay xoa bóp lẫn nhau cho rượu thấm sâu hai tay. Rửa mặt không cần dùng sức quá mạnh, hãy thả lỏng tâm trí. Mỗi bên tiến hành 10 lần. Nếu kiên trì ngày nào cũng thực hiện hai lần vào sáng tối thì có thể giúp tái tạo, khôi phục sự thanh xuân của da. Cũng có thể lúc mới sử dụng, mặt sẽ mọc lên một ít mụn nhỏ, đó là do tác dụng của rượu khiến chất độc trong người bài tiết ra ngoài. Nếu gặp trường hợp đó cần ngừng sử dụng, chờ da ổn định tiếp tục thực hiện.

Làm đẹp da

Phương pháp rửa bằng tỏi có thể làm trắng và làm mịn da

Điều chỉnh tái tạo :

Vấn đề cơ bản làm đẹp da, điều chỉnh tái tạo da là sự chăm sóc da mà lấy việc rửa mặt làm trung tâm vào sáng tối mỗi ngày. Cho nên tôi xin giới thiệu nước rửa bằng tỏi có tác dụng tích cực điều tiết tái tạo.

Khi săn sóc da vào buổi sáng, nên cho nước tỏi có độ thẩm thấu cao, bài tiết mạnh vào trong sữa rửa mặt, ngoài tác dụng rửa sạch còn có tác dụng làm mịn da. Tiếp đó bôi trơn nước tỏi để bổ sung nước, điều tiết da, cuối cùng dùng nước cốt tỏi để phun sương làm lớp lót trang điểm. Lớp sương này không những có tác dụng hạn chế tác hại của tia tử ngoại, mà còn có thể hạn chế sự gia tăng Mê la nin. Săn sóc vào buổi tối là nhằm loại bỏ triệt để bụi bặm và son phấn trên mặt của cả ngày hôm đó. Trước tiên rửa mặt bằng nước tỏi, sau đó rửa bằng sữa rửa mặt Ý Dĩ có cho thêm nước tỏi nguyên chất, lợi dụng hiệu quả ma sát của bột Ý Dĩ làm sạch các vết bẩn nằm sâu trong lỗ chân lông và lớp Cutin lão hóa, thúc đẩy tuần hoàn máu.

Cách làm nước tỏi nguyên chất :

Vật liệu : Tỏi 1kg, muối 60 gam (mùa đông 50g) nước 800ml, chanh hai quả, rượu nóng (trên 35°C) 600ml.

Cách làm

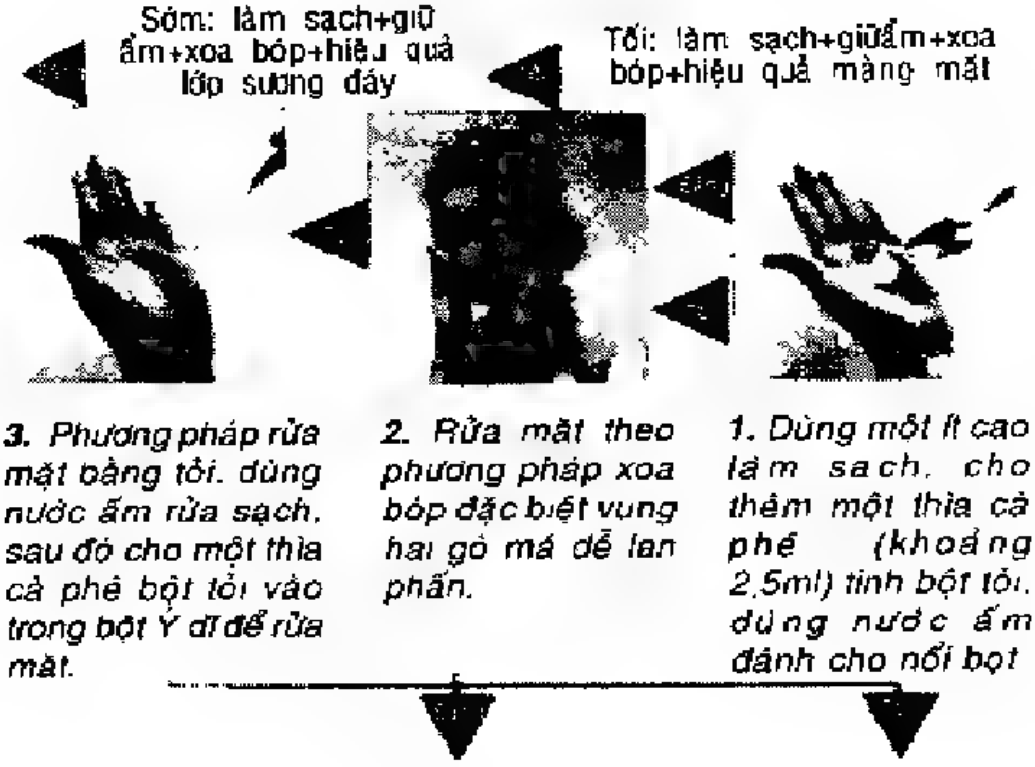
★ Tỏi bóc vỏ, cho tất cả vào nước muối (muối 60 gam + nước 800ml), ngâm 2 - 3 ngày, loại bỏ các vị khác.

★ Dùng nước sạch rửa tỏi đã ngâm, tối thiểu thay nước rửa 3 lần.

★ Cho tỏi ngâm muối đã rửa sạch ngâm vào trong nước, vớt ra để ráo nước trong bóng râm một ngày.

★ Cắt tỏi đã ráo nước thành miếng nhỏ, loại bỏ vỏ mỏng. Hai quả chanh cắt thành lát mỏng rồi cùng với tỏi cho vào bình rộng miệng, cho tiếp 600ml rượu nóng vào, bịt kín miệng, bảo quản ở chỗ tối 6 tháng trở lên. Lưu ý sau 3 tháng vớt chanh ra.

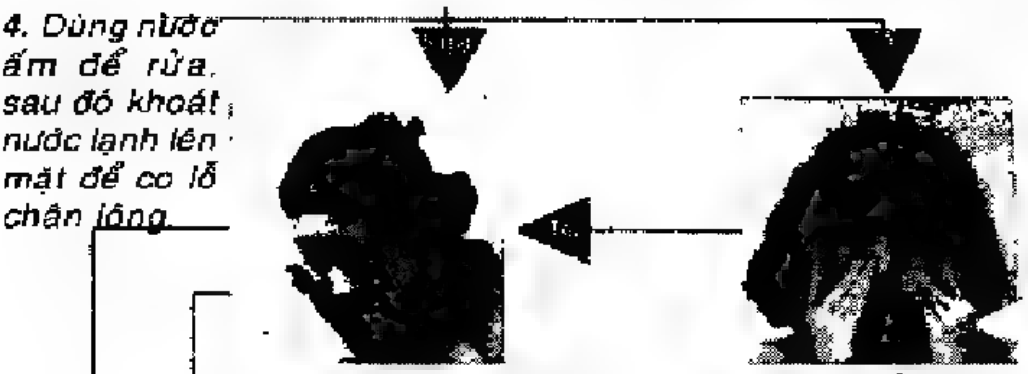
Phương pháp pha chế sữa rửa mặt bằng tỏi và cách rửa mặt



3. Phương pháp rửa mặt bằng tỏi, dùng nước ấm rửa sạch, sau đó cho một thìa cà phê bột tỏi vào trong bột Ý dĩ để rửa mặt.

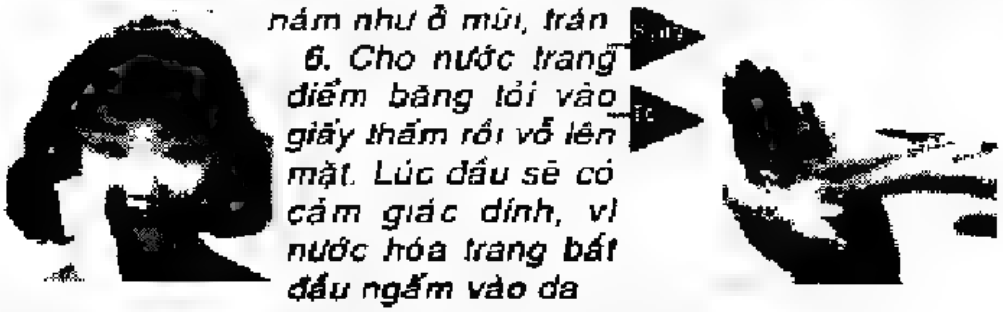
2. Rửa mặt theo phương pháp xoa bóp đặc biệt vùng hai gò má để lan phấn.

1. Dùng một ít cao làm sạch, cho thêm một thìa cà phê (khoảng 2,5ml) tinh bột tỏi, dùng nước ấm đánh cho nổi bọt



4. Dùng nước ấm để rửa, sau đó khoát nước lạnh lên mặt để co lỗ chân lông

5. Lợi dụng hiệu quả ma sát của bột Ý dĩ, làm sạch vết bẩn, mồ hôi, mỡ da trong lỗ chân lông và chất nhờn tạp khuẩn của son phấn Đặc biệt cần rửa kỹ những nơi dễ xuất hiện nám như ở mũi, trán



6. Cho nước trang điểm bằng tỏi vào giấy thấm rồi vỗ lên mặt. Lúc đầu sẽ có cảm giác dính, vì nước hóa trang bắt đầu ngấm vào da

7. Cho nước tỏi nguyên chất vào trong kem mặt với tỷ lệ 4.1, nhẹ nhàng xoa mặt.

Cách làm nước trang điểm bằng tỏi

Vật liệu : Tỏi 3 tép, chanh 1 lát (lát dày), rượu Nhật Bản 180ml.

Cách làm

★ Cho tỏi và chanh vào bình rộng miệng, sau đó đổ 180ml rượu Nhật Bản vào.

★ Bịt kín để 3 tháng vớt chanh ra, 6 tháng vớt tỏi ra.

Tàn nhang, nếp nhăn

Phương pháp rửa mặt bằng nước vo gạo, điều trị tàn nhang, giữ da khỏe mạnh.

Giảm nếp nhăn, hết tàn nhang.

Sau khi dùng kem rửa mặt và xà bông thơm rửa sạch mặt, sau đó dùng nước vo gạo để rửa mặt - Nước vo gạo có thể kích thích da một cách vừa phải, loại bỏ lớp Cutin lão hóa, khiến bề mặt da thay đổi.

Mọi người chắc đều biết loại sữa rửa mặt. Dùng loại sữa này để rửa mặt là thông qua các hạt ly ty trong cao để làm sạch chất bẩn và chất Cutin lão hóa trong lỗ chân lông, từ đó thúc đẩy tái tạo da.

Nhưng một số sữa rửa mặt trên thị trường có kích cỡ hạt quá lớn, làm hại da, thậm chí gây mụn nhọt.

Dùng nước vo gạo rửa mặt cũng có tác dụng làm hoạt náo da như sữa rửa mặt, nhưng các hạt mịn trong nước vo gạo không làm hại da, có thể nói là sản phẩm bảo vệ da lý tưởng.

Chúng tôi đã điều tra những người dùng nước vo gạc để rửa mặt. Kết quả là không ít người đã mất hết tàn nhang, da trở nên tươi mát, các nếp nhăn quanh hóc mắt, miệng đều giảm rõ rệt. Cho nên chúng ta có thể dùng nước vo gạo để rửa mạt, khôi phục làn da trắng đẹp.

Xin giới thiệu cách chuẩn bị nước vo gạo. Nước vo gạo để rửa mặt phải là loại nước sền sệt màu trắng sữa chứa nhiều cám. Trước tiên, vò qua gạo. Nước vò đó đổ đi. Sau đó đảo gạo để các hạt gạo ma sát với nhau. Trong quá trình đảo cho thêm ít nước, cuối cùng cho hai ly nước vao trộn đều. Chất nước trắng sữa này chính là vật liệu không thể thiếu để làm đẹp da chúng ta. Chứa chất nước này vào bình chứa thích hợp để rửa mặt.

Không có yêu cầu đặc biệt đối với gạo, nhưng hàm lượng cám trong gạo sơ chế phải nhiều hơn gạo giã trắng, sự kích thích đối với da cũng tương đối ôn hòa. Nhưng cũng không cần thiết phải mua gạo riêng để rửa mặt. Hàng ngày vo gạo hãy để ý một chút, giữ lại nước vo gạo là được. Mấu chốt ở chỗ phải vò sạch bụi bặm trong gạo, sau đó mới giữ lại cho gạo đặc. Trong thực tế sử dụng, có thể nước gạo đặc quá dính, cho nên có thể cho thêm 1,5 lần nước nóng vào làm loãng. Song song với việc điều chỉnh độ đặc còn có thể làm nóng nước gạo phù hợp với nhiệt độ da.

Trước tiên, phải đảo đều nước gạo, sau khi rửa sạch mặt, hai tay vóc nước gạo phủ lên mặt, xoa bóp nhẹ. Bắt đầu xoa bóp từ dưới cằm, theo hai má lên đến trán sau

đó đến chung quanh miệng từ dưới lên trên, cuối cùng đến môi.

Những người bị tàn nhang có thể dùng ngón trỏ và ngón giữa xoa bóp nhẹ mép tàn nhang - xong rửa lại bằng nước lạnh hoặc nước nóng, cuối cùng dùng khăn mặt lau khô.

Tàn nhang

Rửa mặt bằng thực phẩm nấm men, có thể làm đẹp da, giảm tàn nhang

Rửa mặt cẩn thận làm da thêm mịn màng, trắng sáng.

Y học chứng minh rằng da của công nhân chế biến nấm men đều rất trắng, chủ yếu là do tác dụng của axit nấm men. Nhưng ngoài những người chế biến nấm men ra, những người làm công tác mai táng, nấu ăn, chưa nói da của họ như thế nào nhưng da tay của họ rất đẹp, đó là vì hàng ngày họ chú ý giữ vệ sinh và thường xuyên tiếp xúc với nhiều nước. Do đó tôi cho rằng trên cơ sở làm đẹp mỗi ngày, nâng cao tái tạo, tích lũy ngày này qua ngày khác sẽ đạt hiệu quả làm đẹp da. Vì thế tôi xin giới thiệu với mọi người phương pháp rửa mặt bằng thực phẩm nấm meo có thể làm bóng, trơn da.

★ Dùng vải mịn hoặc bông khô làm thành túi dễ cầm, trong túi cho lượng bã rượu thích hợp. Sau khi rửa

mặt bằng xà phòng thơm, lấy túi vải đó xoa bóp nhẹ lên mặt rồi rửa lại bằng nước ấm. Khi tắm do hơi nước làm nở lỗ chân lông, sự tái tạo của da rất mạnh. Nếu có thể áp dụng phương pháp trên, không những có thể bảo vệ da mặt mà còn có thể đạt hiệu quả làm giảm các nám đen cổ tay hoặc chứng sưng chân tay.

★ Cho một thìa lớn bã rượu mâu vào trong sữa rửa mặt trộn đều để rửa mặt, sau đó rửa lại bằng rượu mâu. Do đường làm da dính, cho nên sau cùng phải dùng nước rửa lại mặt cho sạch.

★ Làm nóng rượu mâu đến nhiệt độ thích hợp. Sau khi dùng xà bông thơm rửa sạch vết bẩn trên mặt rồi dùng rượu mâu nóng xoa bóp nhẹ lên mặt, cuối cùng rửa lại bằng nước ấm.

★ Dùng rượu mâu, nước, cho thêm một thìa dầu Bảo Bảo vào trộn đều, phủ lên mặt, xoa bóp nhẹ, trọng điểm là những chỗ tàn nhang, sau cùng rửa lại bằng nước lạnh.

Sau khi rửa mặt bằng túi bã rượu, có thể có mùi khác thường. Lúc đó dùng nước chanh để rửa. Trong chậu đầy nước ấm, vắt 1/2 quả chanh vào, dùng nước đó rửa mặt sẽ cảm thấy sảng khoái. Đương nhiên càng làm đẹp da.

Các bước cụ thể, phương pháp rửa mặt bằng sữa bò

1. Khi xoa bóp không cần dùng sức mạnh, xoa nhẹ bằng lòng bàn tay có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu.

2. Rửa mặt xong, dùng giấy mềm thấm sữa vỗ nhẹ lên mặt.

3. Trên mặt nhiều chất cau bẩn dễ làm rối loạn chức năng da. Cho nên tốt nhất rửa thật sạch.

Tàn nhang, nếp nhăn, mụn nhọt

Rửa mặt bằng sữa bò, loại bỏ các chất bẩn trên da và lượng cutin thừa, phòng ngừa tàn nhang và nhăn da.

Chất dinh dưỡng trong sữa bò có thể loại bỏ các vết bẩn và nám da.

Để khắc phục chất Cutin bám lại trên da, làm sạch mặt, chúng ta cần rửa mặt hàng ngày. Các vết bẩn không khắc phục triệt để sẽ trở thành thủ phạm chính gây nên nếp nhăn, tàn nhang, mụn nhọt.

Sau khi rửa hết son phấn, dùng sữa bò nóng để rửa mặt. Nóng quá dễ gây bỏng, nguội quá, lỗ chân lông sẽ không nở ra, không thể rửa được sạch.

Nhúng giấy mềm vào trong sữa nóng cho ướt rồi xoa nhẹ lên mặt, da trở lại mềm mại. Cho ít sữa nóng lên mặt, xoa bóp nhẹ. Thành phần dinh dưỡng trong sữa có tác dụng loại bỏ chất bẩn, khắc phục tàn nhang. Các nám đen do chất Cutin tạo thành cũng sẽ mất theo, làn da trở lại mềm mại. Trước tiên rửa mặt bằng xà bông thơm, sau đó dùng giấy mềm thấm sữa bò xoa lên mặt, sau cùng rửa bằng nước lạnh hoặc nước ấm.

Chương 2

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP PHÒNG NGỪA TÀN NHANG, NẾP NHĂN NHỎ VÀ BẠC TÓC, RỤNG TÓC

Rụng tóc, bạc tóc, gàu, ngứa đầu

Bằng phương pháp xoa bóp làm đẹp da bằng Lô hội thúc đẩy tái tạo chân tóc, phòng rụng, bạc tóc

Lô hội không những có tác dụng đối với da mà còn có thể điều trị các chứng bệnh về tóc. Thành phần hữu ích trong Lô hội có thể thúc đẩy tái tạo chân tóc, trị gàu, ngứa đầu, nhờn da đầu, phòng ngừa rụng tóc, bạc tóc, khiến tóc khỏe, trơn bóng.

Phương pháp đơn giản nhất dùng Lô hội làm chất bảo vệ tóc là tiến hành xoa bóp khi tắm. Cần tiến hành xoa bóp trước khi gội đầu.

Trước tiên làm ướt tóc, sau đó cho ít Lô hội hoặc dung dịch Lô hội vào lòng bàn tay, xoa lên da đầu. Như vậy có thể thúc đẩy tuần hoàn máu khiến chân tóc cứng. Nếu kiên trì thực hiện lâu dài sẽ giảm rụng tóc, đứt tóc, giảm gàu, bạc tóc.

Xoa bóp da đầu

1. Xay nát lá Lô hội, cho vào túi vải vắt lấy nước. Chất hổ trong lá cũng có thể xay nát cho vào cùng với nước đổ lên đầu.

Nước Lô hội

2. Dùng bụng ngón tay kích thích nhẹ da đầu

4. Cho nước Lô hội lên tóc, tiến hành xoa bóp sau đó dùng khăn mặt nóng và mũ tắm ủ 5 phút

3. Đặt lòng bàn tay lên đầu ấn da theo thứ tự từ trước ra sau, từ trái qua phải.

Chất dưỡng tóc bằng Lô hội

5. Cho một thìa nước Lô hội vào trong nước nóng sẽ được chất dưỡng tóc Lô hội hoặc trong chất dưỡng tóc hiện có, cho thêm nước Lô hội là được. Phải làm sao cho mỗi sợi tóc đều thấm chất dinh dưỡng Lô hội, sau đó rửa sạch chất dưỡng tóc

Ngoài ra cần tiến hành bôi dầu Lô hội sau khi gội đầu. Cho nước Lô hội vào lòng bàn tay xoa lên đầu, sau đó bọc lại bằng khăn mặt nóng, đồng thời đội mu tắm ủ 5 phút, sau cùng rửa sạch.

Nám đen ở tay, rụng tóc, bạc tóc

Xoa bóp bằng vừng đen có thể làm nhạt tàn nhang, tóc trở nên đen bóng

Xoa bóp bằng vừng đen đã xay nát

Vừng đen luôn được xem là thực phẩm giúp tuần hoàn máu, có thể làm tiêu nám đen, khiến da trơn bóng, phòng ngừa rụng tóc, giúp làm đen tóc. Vừng đen không những có thể dùng ăn để chữa bệnh mà còn có thể xoa bóp trực tiếp lên da vẫn rất hiệu quả.

Khi xoa bóp mặt, dùng một thìa nhỏ vừng đen nghiền nát, trộn vào cao xoa bóp từ mặt đến cổ. Hạt vừng đã xay nát có thể kích thích vừa phải lên da.

Xoa bóp tay: Nhiều người sau 50 tuổi thì mu bàn tay thường xuất hiện các vết nám. Vừng đen rất công hiệu làm mất các vết nám đó. Dùng một thìa vừng đen chà nát trộn đều với cao xoa bóp, tiến hành xoa bóp mu bàn tay. Tác dụng của dầu trong vừng có thể làm mất nam đen, đồng thời có thể khôi phục tính đàn hồi của da đã bị nhão.

Bạc tóc, rụng tóc, tóc có gàu, ngứa đầu

Dùng dầu vừng xoa bóp da đầu có thể hạn chế rụng tóc, bạc tóc

Từ xưa đến nay Trung Quốc vẫn dùng dầu vừng điều trị vết thương và mụn nhọt

Dầu vừng được xem là thực phẩm dưỡng da tốt, còn được gọi là dầu thơm. Ngoài việc dùng làm chất dung môi các loại cao thuốc, còn được sử dụng rộng rãi điều trị các vết thương như các vết cắt, đâm, mụn nhọt, phỏng hoặc các bệnh về da khác. Do dầu vừng dễ chiết xuất, kích thích da ít, độ thẩm thấu mạnh, cho nên được sử dụng rất rộng rãi. Đặc biệt khi da dẻ thô ráp, mệt mỏi, chỉ cần xoa bóp dầu vừng một lần khắp người khiến da khôi phục sự thanh xuân, giảm căng thẳng thần kinh, khiến bạn cảm thấy dễ chịu.

Trước tiên, khi đi mua dầu vừng, tốt nhất nên đến các tiệm thuốc, tiệm bán thực phẩm bảo vệ sức khỏe. Nếu mua ở siêu thị bình thường thì cố gắng chon dầu vừng nguyen chất. Vị thơm của dầu vừng có thể ngủ ngon, cho nên xoa bóp toàn thân tốt nhất tiến hành trước khi đi ngu. Sau khi tắm, dùng khăn mặt lau khô người, cho dầu vào lòng bàn tay, xoa tay cho nóng, sau đó xoa lên người theo chiều của lông xoa bóp khắp người từ 15 25 phút. Nếu cảm thấy không cần xoa khắp người thì có thể xoa từng bộ phận. Sau cùng mặc đồ lót ngủ. Quần áo lót có thể dính dầu vừng, cho nên tốt nhất chuẩn bị riêng một

bộ đồ lót sáng hôm sau tắm khử mùi.

Xoa bóp đầu có thể điều trị bạc tóc, rụng tóc, tóc có gàu và ngứa đầu. Cho dầu vừng vào lòng bàn tay, xoa nóng, sau đó vỗ lên da đầu. Dùng bụng ngón tay xoa bóp da đầu. Những người hay bị chuột rút ở chân có thể xoa bóp dầu vừng vào lòng bàn chân. Đặc biệt cần xoa bóp kỹ các kẽ ngón chân.

Khi mệt mỏi, tôi thường dùng dầu vừng xoa bóp từ cổ đến lưng, ngực, bụng, lòng bàn chân, không những vai hết nhức mà rất ít bị cảm. Ngoài ra, thường ngày tôi vẫn dùng dầu vừng làm nước trang điểm không những giảm được nám đen, ít nhăn da, mà da cũng trở nên mịn màng tự nhiên. Song, khi tiến hành xoa bóp dầu vừng toàn thân, tốt nhất nên ít ăn thực phẩm béo.

Làm đẹp da

Mỗi tuần tiến hành 1-2 lần xoa bóp bằng muối ăn sẽ làm da mịn màng, mất hết nám đen

Triệt để loại bỏ vết bẩn trên da

Mỗi ngày tôi đều dùng muối ăn để làm đẹp cho mình, hiệu quả rất tốt. Tác dụng xoa bóp của hạt muối, có thể

loại bỏ triệt để các chất mỡ da và Cutin đang bít lỗ chân lông, giúp tái tạo, nhờ thế làm da mịn màng, loại bỏ hết nám đen. Chỉ cần thực hiện liên tục một tuần sẽ có hiệu quả.

Khi dùng muối ăn để làm đẹp, tốt nhất chọn muối hạt nhỏ, không kích thích da quá mạnh. Mỗi tuần tiến hành xoa bóp nhẹ 1-2 lần. Trước khi xoa bóp ở mặt cần thử ở thân hoặc ở cổ xem có hiện tượng dị ứng như đau, sưng không.

Đối với người da trung tính, khô

★ Dùng một thìa nước hòa tan hoặc cao xoa bóp ít dầu đổ lên lòng bàn tay, sau đó cho thêm 1/2 thìa cà phê muối (cố gắng dùng muối hạt nhỏ).

★ Dùng ngón giữa hoặc ngôn trỏ trôn đều hai loại, không cần phải nổi bọt.

Phương pháp xoa bóp bằng muối ăn

1. Tránh khóe mắt, còn các chỗ khác xoa bóp 2-3 lần, phải tiến hành sau khi đã rửa mặt.

2. Ở cổ cần xoa bóp nhẹ từ trên xuống dưới. Thực hiện 3- 5 lần

★ Phủ lên mặt, trừ khóe mắt, xoa bóp mỗi nơi 2-3 lần.

★ Chỗ cổ cần xoa bóp nhẹ từ trên xuống dưới, thực hiện 3-5 lần.

★ Rửa lại bằng nước, sau đó bôi son phấn, kem, chất dưỡng da như bình thường.

Đối với người da trung tính, dầu

Cho một thìa muối vào lòng bàn tay, cho thêm 2-3 giọt nước, cần chọn loại muối hạt nhỏ, tính chất ôn hòa. Dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa trộn đều muối nước thành dạng hồ, sau đó tiến hành xoa bóp theo các bước nói trên.

Da ở tay, đầu gối, mắt cá chân bị thô ráp

Hiệu quả bảo dưỡng của nước khiến da chân, tay khô ráp trở lại bóng mịn

Bí mật của bàn tay ngọc ngà xuất phát từ nước

Nhưng người da ở ngón tay, khớp ngón tay nhăn nheo, mu bàn tay thô ráp nên học cách rửa tay đúng, bổ sung đầy nước. Các thứ cần chuẩn bị là: chậu rửa mặt, bàn chải đánh móng tay, xà bông thơm và găng tay bông.

Cho nước nóng (khoảng 40OC) vào chậu rửa mặt, sau đó cho hai tay vào nước nóng 1-2 phút. Như vậy sẽ làm da ngón tay và khớp ngón tay bị nhăn nheo bởi cutin hóa

trở nên mềm mại. Các chất bẩn khô cũng sẽ nổi lên bề mặt da, sau đó bôi xà bông lên hai tay, dùng bàn chải đánh bóng tay tiến hành xoa bóp trong và ngoài tay, khớp và chung quanh móng tay.

Đương nhiên, khi xoa bóp bằng bàn chải móng tay không nên dùng lực quá mạnh, tránh làm tổn hại da, nhẹ nhàng rửa sạch mọi ngóc ngách trên tay là điều quan trọng.

Da đã Cutin hóa sẽ dần dần bóc ra, cho nên không thể vội vàng mong có hiệu quả ngay, mà phải kiên trì thực hiện hàng ngày.

Dùng nước ấm rửa sạch hai tay rồi rửa lại bằng nước lạnh để bù nước, sau đó bôi chất dưỡng da, phòng ngừa nước bốc hơi, nếu đeo thêm găng tay bông thì sáng sớm hôm sau ngủ dậy sẽ thấy đôi tay đầy đặn mịn màng. Săn sóc chân cũng vậy, nhưng sau cùng phải mang vớ bông. Nếu kiên trì thực hiện hàng ngày thì một tháng sau sẽ có sự thay đổi không ngờ.

Đầu gối: Mất cá chân cũng trở nên bóng nhẵn

Hễ đến mùa nóng, mặc quần ngắn để chân trần thì chỗ da gồ ghề thành các nám đen ở đầu gối và mắt cá chân càng hiện rõ ra trước mắt. Nước có thể giúp bạn khắc phục sự phiền toái đó. Quan trọng là phải săn sóc một tuần một lần.

Trước tiên cho hai thìa lớn mật ong, một thìa nước chanh và một thìa dầu Bắo bảo trộn thành hồ nhão. Đó là lượng sử dụng cho hai đầu gối. Nếu cùng lúc sử dụng cho cả mắt cá chân thì lượng sử dụng cần tăng lên 2-3 lần. Trước tiên dùng khăn mặt nong phủ lên các bộ phận cần săn sóc ở đầu gối, mắt cá chân. Sau đó bôi hồ đã chuẩn bị lên các chỗ đó, dùng hai tay xoa bóp. 3 phút sau dùng khăn mặt nóng lau sạch, phun nước. Sau cùng nhớ bôi kem dưỡng da.

Nếp nhăn, tàn nhang, nhão da

Phương pháp xoa bóp bằng sữa chua có thể khôi phục sự mềm mại của da, phòng ngừa hiện tượng lão hóa da như da nhão, da nhăn

Săn sóc khi tắm, khi rửa mặt khiến da chắc khỏe

Mùa hè da bị xâm thực bởi tia hồng ngoại dễ mệt mỏi cực độ, thậm chí có người do phơi nắng hàng ngày khiến da đỏ hoặc viêm nhiễm. Sở dĩ da bị tổn thương nghiêm trọng như vậy là lớp Cutin thiếu máu để dẫn tới rối loạn chức năng tái tạo, gây khô da. Nếu không chăm sóc kỹ lưỡng sẽ gây lão hóa da, làm da nhăn, nhão và có nhiều vết nám.

Do đó, xin giới thiệu với mọi người phương pháp làm đẹp vừa đơn giản vừa hiệu quả, đó là xoa bóp bằng sữa chua. Sử dụng sữa chua làm da trở thành tính "toan yếu", như vậy không những khôi phục sự mịn màng của da, mà còn làm cho da thêm chắc khỏe.

1. Sau khi rửa hết son phấn, dùng sữa chua nguyên chất khoảng 1-2 ly bôi khắp mặt rồi bắt đầu xoa bóp từ trán. Di chuyển ngón tay giữa và ngón nhẫn theo chiều từ dưới lên trên. Thực hiện 30 lần

2. Chung quanh mắt dùng ngón giữa và ngón nhẫn cả hai tay xoa bóp nhẹ từ trong hóc mắt ra ngoài khóe mắt, dừng lại ở huyệt Thái dương. Thực hiện 10 lần. Khi sữa chua khô tiếp tục bôi mới

***3. Huyệt Thái dương**: Dùng ngón giữa và ngón nhẫn tay trái vuốt ngang huyệt Thái dương, rồi dùng ngón giữa, ngón nhẫn tay phải vuốt từ trên xuống dưới, thực hiện 10 lần, làm xong bên trái chuyển sang làm bên phải theo cùng phương pháp.*

***4. Má**: Dùng ngón giữa và ngón nhẫn cả hai tay kéo căng da nhẹ nhàng từ trên xuống dưới. Trước tiên thực hiện ở má trái, sau đó chuyển sang má phải, thực hiện 10 lần.*

5. Chung quanh miệng: Dùng hai tay xoa bóp theo hình thức đẩy từ dưới lên trên chung quanh miệng Sau khi kết thúc xoa bóp theo thứ tự từ hình 1 - 5, rửa sạch sữa chua, bôi kem sữa hoặc kem dưỡng da

Khi xoa bóp cần dùng sữa chua nguyên chất. Lượng dùng khoảng một ly nhỏ.

Sau khi tắm hoặc rửa mặt dùng sữa chua xoa cẩn thận lên mặt. Sữa chua sẽ nhanh chóng đông kết lại như màng bột mỳ, do đó cần bôi liên tục. Như trong hình biểu thị cần xoa bóp theo thứ tự trán ® hốc mắt, huyệt Thái dương ® má ® khóe miệng. Mỗi nơi tối thiểu xoa bóp 3 phút. Quan trọng là ở chỗ phải di chuyển đầu ngón tay theo hướng từ dưới lên trên. Đặc biệt cần săn sóc kỹ huyệt Thái dương. Bởi vì huyệt này có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, rất có công hiệu khắc phục mệt mỏi.

Làm đẹp da

Kem mặt bằng rau giấp cá có thể bảo vệ sự đàn hồi trơn bóng da, khiến màu da trở nên trắng sáng

Hiệu quả xoa bóp bằng kem xoa mặt rau giấp cá không có gì so sánh bằng

Kem mặt có thể khôi phục lớp mỡ da, làm da bóng mịn, bảo vệ da khỏi sự kích thích từ bên ngoài. Nhưng

các kem thoa mặt bằng khoáng chất thường dễ làm tối màu da, gây nên tàn nhang, nám da, nhăn da, làm rối loạn chức năng điều tiết da.

Thực nghiệm lâm sàng chứng tỏ rau giấp cá là vị thuốc dân gian có hiệu quả dưỡng da rất tốt, không kèm tác dụng phụ. Vì thế, chúng tôi đã mạnh dạn pha chế vào kem thoa mặt thường ngày.

Nhân đây, xin giới thiệu với mọi người kem xoa bóp bằng rau giấp cá tự chế Tuy pha chế tương đối phiền phức, nhưng do nó có công hiệu rộng rãi và nổi bật, cho nên mong mọi người hãy tự tay làm một bình để sử dụng hàng ngày.

Xoa bóp là phương pháp săn sóc không thể thiếu để bảo vệ sự thanh xuân mãi mãi của da. Chỉ cần chúng ta hàng ngày kiện trì xoa bóp bằng rau giấp ca thi thành phần dinh dưỡng trong rau giấp cá và tác dụng xoa bóp sẽ hỗ trợ lẫn nhau, giúp da bạn mãi mãi thanh xuân, tuần hoàn máu được tăng cường, làm chậm quá trình lão hóa da...

Vừa tắm xong, khi toàn thân đang nóng, tiến hành xoa bóp sẽ có hiệu quả tốt nhất. Nhưng nếu không có điều kiện thì dùng khăn mặt nóng phủ lên da cũng được. Khi xoa bóp cần di chuyển hai tay nhịp nhàng theo kinh lạc từ trong ra ngoài. Sau cùng dùng khăn mặt nóng lau khô người. Ngoài ra, hiệu quả dưỡng da của kem xoa bóp bằng rau giấp cá rất rõ rệt, không những thích hợp với người có da nhạy cảm hoặc da dầu, mà còn có hiệu quả tốt điều trị phát ban, phỏng.

Cách pha chế kem xoa bóp rau giấp cá

★ Dùng một bình kem xoa mặt nguyên chất không có chút hương liệu nào (loại rẻ cũng được) lấy 1/3 kem cho vào vật chứa khác.

★ Cho nước giấp cá (dùng một ly nước cho vào 15g lá giấp cá khô nấu còn 30ml) cho vào 1/3 bình kem thoa mặt nói trên theo tỷ lệ thích hợp.

★ Nấu lửa nhỏ và đảo đều, sau đó lấy ra tiếp tục đảo ở nhiệt độ thường cho đến khi nguội hẳn. Lưu ý nếu lạnh đọt ngột sẽ làm cho nước giấp cá tách ly ra.

★ Cho kem xoa bóp đã pha chế vào báo quán trong tủ lạnh.

Tóc bạc, dưỡng tóc

Dầu Sơn Trà có thể khôi phục tóc, khiến tóc trở lại đen bóng

Dầu sơn trà, trí tuệ của người xưa

Muốn làm dầu tóc óng ánh, hãy dùng dầu Sơn Trà. Đó là kết tinh trí tuệ của phụ nữ Nhật Bản hàng trăm năm nay. Thông qua kinh nghiệm của bản thân, người xưa đã để lại cho chúng ta dầu Sơn Trà, sản phẩm làm đẹp bằng thiên nhiên, có tác dụng to lớn làm khỏe tóc. Dưới đây tôi xin giới thiệu phương pháp sử dụng dầu Sơn Trà có tác dụng dưỡng tóc.

Trước khi gội đầu

★ Dùng lược chải hết bụi bặm bám trên tóc.

★ Bôi dầu sơn trà chỗ chân tóc trước trán và sau tai.

★ Dùng lược chải từ trên xuống dưới để dầu sơn trà ngấm vào từng sợi tóc

★ Ở chỗ nhiều gàu nên bôi thêm dầu Sơn trà và xoa bóp nhẹ.

★ Người rối rãi có thể bôi dầu Sơn trà trước khi gội đầu 2-3 giờ. Như vậy không những có thể hạn chế gàu mà còn làm mềm tóc.

Săn sóc sau khi gội đầu

★ Gội đầu xong cần dùng nước sạch gội rửa hết dầu thơm sót lại.

★ Cho 2-3 giọt dầu Sơn trà vào thau nước nóng, sau đó vắt nửa quả chanh vào. Dùng nước đó gội đầu.

★ Hoặc bôi ít dầu lên đầu, sau đó bôi tiếp ít nước chanh. Sau cùng rửa sạch bằng nước nóng.

Săn sóc sau khi tóc khô: nếu đã bôi dầu Sơn trà trước và sau khi gội thì lúc này không cần săn sóc đặc biệt gì thêm. Những người bị tổn hại nghiêm trọng về tóc thì sau khi tóc khô còn phải chải dầu lên đầu. Quan trọng là phải chải ngược chiều tóc. Như vậy có thể giúp tuần hoàn máu da đầu, hiệu quả càng tốt.

Bôi một ít dầu Sơn trà sau khi gội đầu vừa có thể

chống gàu gây rụng tóc, vừa hạn chế bạc tóc. Cho nên các bạn thử xem. Nhưng sau khi bôi dầu, tóc dễ mềm, khó theo nếp, cho nên phụ nữ có thể không bôi.

Tóc bị tổn thất thị trước và sau khi gội đầu hãy sử dụng dầu Sơn trà. Sau khi tóc khô lại dùng dầu sơn trà bôi lên da đầu. Nếu cho thêm ít nước chanh, lượng hấp thu sẽ tốt, hiệu quả càng rõ rệt. Trên thực tế tôi từng thấy những phụ nữ lớn tuổi, nhưng do kiên trì áp dụng phương pháp này, nên đến nay tóc vẫn đen nhánh.

Bảo vệ da toàn thân

Sau khi tắm xong hãy xoa bóp toàn thân một lần bằng dầu Sơn trà có thể làm cho da bạn bóng mịn trong 10 ngày liền

Dùng dầu Sơn trà săn sóc da toàn thân

Điều tiết sự căng thẳng và thả lỏng toàn thân một cách nhịp nhàng là điều không thể thiếu để duy trì sức sống thanh xuân. Trước khi đi ngủ vào buổi tối hãy ngâm tắm là phương pháp thư giãn không thể thiếu sau một ngày làm việc. Cho nên, chúng ta nên thông qua săn sóc toàn thân để thư giãn tinh thần.

Dưỡng da toàn thân khi tắm

Tắm cẩn thận toàn thân và tiến hành xoa bóp đều có hiệu quả tương tự. Đặc biệt cần lưu ý những nơi da khô, dễ bị nứt như đầu gối, bắp vế, cổ tay. Sau khi tắm, lau khô người, dùng dầu Sơn trà xoa bóp toàn thân.

Ngoài ra, có thể cho dầu Sơn trà vừa phải vào nước tắm rồi ngâm cả người. Mỗi tuần thực hiện một lần. Nếu nhỏ thêm vài giọt nước hoa Cổ lông thì tinh thần càng thoải mái. Cũng có người không thích vàng dầu nổi trên mặt nước thì có thể cho dầu sơn trà vào sau cùng.

Săn sóc sau khi tắm xong

Săn sóc toàn thân sau khi tắm xong là có hiệu quả nhất. Dầu Sơn trà có thể bị xóa sạch trước khi cơ thể chưa kịp khô, cho nên thích hợp dưỡng da sau khi tắm.

Những chỗ da mềm như nách, tai thì cơ bản không cần bổ sung chất dầu, nên không bôi dầu cũng được, còn những nơi như phía ngoài cổ tay, lưng, hai gối da thường khô nên bôi dầu nhiều một chút. Nếu cho thêm tý nước chanh thì hiệu quả càng tốt. Những người da thô ráp có thể cho thêm mật ong vào dầu Sơn trà, xoa bóp toàn thân, 10 ngày sau da sẽ đẹp hẳn lên.

Dưỡng da mặt sau khi tắm cũng là phương pháp hiệu quả. Những nơi bình thường ít để ý như tai, chân tóc có thể dùng bông thấm ít nước để săn sóc. Đương nhiên, lượng sử dụng không nên quá nhiều.

Dầu Sơn trà thật xứng đáng là dầu vạn năng có thể săn sóc da từ đầu tới chân. Những dầu chúng ta thường

mua, phương pháp chế biến và nguyên liệu khác với dầu Sơn trà bán ở tiệm thuốc. Cho nên dùng dưỡng da thì nên chọn dầu Sơn trà.

Tàn nhang, vết nhăn, mụn cóc

Xoa bóp bằng Ý dĩ có thể phòng ngừa nhăn, nhão da cổ, da mặt

Phương pháp xoa bóp có tác dụng làm chậm quá trình lão hóa

Da mặt, da cổ ngày ngày chịu nắng chịu mưa, rất dễ bị khô, mất tính đàn hồi, dẫn tới nhăn, nhao. Phương pháp hiệu quả nhất để loại bỏ căng thẳng cơ bắp, thúc đẩy tuần hoàn máu, khôi phục đàn hồi da chính là xoa bóp.

Cho kem xoa bóp vào lòng bàn tay, cho thêm một thìa lớn chất dưỡng da bằng Ý Dĩ có tác dụng làm đẹp da, loại bỏ tàn nhang, mụn cóc, trộn đều sau đó tiến hành xoa bóp. Mỗi tuần tối thiểu 2 lần. Mỗi lần 15 phút là thích hợp nhất.

Xoa bóp mặt, cổ

1. Bôi kem xoa bóp rồi dùng ngón giữa và ngón nhẫn xoa bóp nhẹ từ trên xuống dưới, từ trong ra ngoài

2. Thẳng cổ, dùng hai tay ấn ngược từ dưới lên trên

Bảo vệ tóc

Phương pháp dầu cám gạo khiến tóc mềm mại, không khô

Tiến hành sau khi tắm, hậu quả tốt nhất

Cám gạo chứa lượng dầu vừa phải sẽ có tác dụng bảo vệ tóc tốt. Đương nhiên không thể trực tiếp rắc cám gạo lên đầu, mà áp dụng phương pháp làm dầu cám, hiệu quả rất tốt, đặc biệt thích hợp với người tóc khô. Tắm xong rửa sạch, sau đó dùng dung dịch nấu bằng 500g cám với 2 lít nước, cho nhỏ từng giọt lên đầu. Trực tiếp xoa lên tóc cũng không sao, sau 2-3 phút dùng nước rửa sạch. Lúc đó dùng khăn mặt nóng bọc lại, hiệu quả càng tốt. Thành phần dầu trong cám sẽ tạo lớp màng bảo vệ tóc, khiến tóc trơn bóng.

Làm đẹp da

Xoa bóp bằng mỡ ngựa khiến da đã khô cứng sẽ mềm mại trở lại

Mỡ ngựa có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, nâng cao tái tạo

Da đó, nứt nẻ, sắc mặt kém, khó trang điểm. Mùa gió bấc nhiệt độ quá thấp, tuần hoàn máu kém, cơ năng hoạt tính giảm. Khi xuất hiện tình hình đó, hãy áp dụng phương pháp xoa bóp bằng mỡ ngựa.

Các điểm chính của phương pháp xoa bóp bằng mỡ ngựa

1. Tất cả các ngón tay của hai tay đều để lên mặt, xoa bóp theo kiểu vẽ vòng tròn từ trong ra ngoài. Thực hiện 10-15 lần.

2. Dùng ngón giữa và ngón nhẫn xoa bóp kiểu vẽ nửa vòng tròn chung quanh mắt và miệng. Thực hiện 10-15 lần.

3. Hai tay đặt chéo nhau xoa bóp kiểu trượt từ trên xuống dưới ở cổ. Khi xoa bóp hơi ngửng đầu lên. Thực hiện 10 15 lần.

4. Xoa bóp từ động tác 1-3, 10 phút, dùng khăn mặt khăn giấy ướt lau sạch mặt rồi bôi kem dưỡng da, trang điểm như bình thường.

Mỡ ngựa có tác dụng làm hoạt náo da. Cho nên xoa bóp bằng mỡ ngựa có thể thông qua tác dụng kích thích khi xoa bóp, thúc đẩy tuần hoàn máu ở da, nâng cao chức năng tái tạo của da.

Phương pháp xoa bóp kiểu rửa mặt

Đặc điểm của xoa bóp bằng mỡ ngựa là chỉ cần làm một lần đã cảm thấy da trở nên mềm mại, có tính đàn hồi. Mỗi tuần trước khi đi ngủ làm 1 2 lần sau khi tắm,

hiệu quả sẽ tốt. Nếu làm kem xoa bóp bằng mỡ ngựa thì cho một thìa nhỏ mỡ ngựa (thìa bằng) vào trong kem xoa bóp thường, sau đó đảo đều để dùng (mỡ ngựa trên thị trường có hai loại: dạng dung dịch và dạng kem mềm. Dùng dạng kem mềm tương đối thích hợp). Bôi kem đó lên mặt.

Quan trọng khi xoa bóp là phải đặt cả 5 đầu ngón tay lên mặt xoay vòng tròn từ trong ra ngoài, lặp lại như vậy 10-15 lần. Ngoài ra dùng ngón giữa, ngón nhẫn xoay vòng tròn từ trong ra ngoài quanh mắt, quanh miệng, thực hiện 10-15 lần. Dùng tay vừa kéo vừa xoa bóp từ trên xuống dưới ở cổ. Khi xoa bóp có thể ngửng cao cổ lên, hiệu quả càng tốt. Thực hiện 10-15 lần.

Điều cần lưu ý là khi xoa bóp không cần dùng lực mạnh, chỉ để đầu ngón tay trượt trên mặt, 10 phút sau dùng giấy thấm nước lau sạch mặt rồi trang điểm như bình thường.

Tàn nhang, nếp nhăn

Xoa bóp, rửa mặt bằng rượu Nhật Bản có thể đẩy lùi tàn nhang, nếp nhăn

Xoa bóp trực tiếp bằng ngón tay hiệu quả càng tốt

Da là bộ phận mà người phụ nữ quan tâm đến nhất. Đặc biệt da mặt thường bị son phấn, bụi bặm bịt kín lỗ chân lông hay bị bức xạ bởi tia tử ngoại nên dễ tổn thương, sinh ra các nếp nhăn và tàn nhang. Phương

pháp sau đây có thể khôi phục da đã bị tổn thương trở lại như cũ.

Điều cần lưu ý là trước tiên phải dùng rượu Nhật Bản, sau đó không dùng giấy mềm hoặc khăn mà cần xoa bóp trực tiếp bằng ngón tay, lòng bàn tay. Do ngón tay có nhiều huyệt, thông qua kích thích vừa phải đối với các huyệt đó, có thể điều tiết chức năng nội tạng một cách hiệu quả, ngăn ngừa lão hóa cơ năng não, duy trì sự khỏe mạnh của cơ thể, lúc bắt đầu chúng ta có thể dùng ngón tay xoa bóp kích thích các huyệt chủ yếu nhất.

Xoa bóp bằng rượu Nhật Bản, phòng ngừa lão hóa da

Hai tay nhúng rượu, cho rượu thấm đầu ngón tay. Một bàn tay để sấp. Ngón tay của tay kia đỡ lòng bàn tay, thở hơi ra, ấn lòng bàn tay ở tay trên xuống ngón tay dưới, cho đến lúc có cảm giác đau ở lòng bàn tay. Khi hít hơi vào thả lòng tay ra, lúc đó góc ngón tay bắt đầu đỏ lên.

Sau khi ấn hết cả 5 góc ngón tay lại nhúng tay vào rượu, ấn tiếp góc ngón tay kia bằng phương pháp trên. Kiên trì thực hiện mỗi ngày một lần sẽ đạt hiệu quả không ngừng.

Ngoài ra, những người da ở tay thô ráp những khi nhàn rỗi nhỏ vài giọt rượu vào tay rồi xoa từ đầu ngón đến mu bàn tay. Kiên trì như vậy thì da của bạn sẽ trở lại mịn màng.

Phương pháp rửa mặt, xoa bóp bằng rượu Nhật Bản, có thể giúp màu da sáng đẹp

Trước tiên rửa kỹ mặt bằng nước nóng, sau đó vò xà bông thơm cho nổi bọt, dùng hai tay xoa thành vòng tròn trên mặt. Dừng 10 phút, chờ cho bọt xà bông xâm nhập vào toàn bộ lỗ chân lông dùng nước sạch rửa hết. Sau đó cho 1/3 ly rượu Nhật Bản vào trong thau rửa mặt chứa đầy nước ấm. Dùng hai tay khoát nước lên mặt, làm đi làm lại 10 lần. Cuối cùng dùng tay phải xoa bóp từ trán xuống cằm, từ dưới lên trên, thực hiện 10 lần, chuyển sang bên phải cũng thực hiện như vậy. Chú ý không dùng lực quá mạnh mấu chốt là phải làm sao để da hấp thu rượu.

Phương pháp xoa bóp loại bỏ tàn nhang

Sau khi dùng rượu Nhật Bản xoa bóp và rửa mặt, dùng ngón cái và ngón trỏ chà xát nhẹ chung quanh chân nốt tàn nhang. Làm đi làm lại vài lần. Tay phải thực hiện bên phải. Tay trái thực hiện bên trai. Sau khi chà xát xong dùng nước ấm có cho rượu, rửa nhẹ lên mặt, kiên trì một tháng sẽ có hiệu quả.

Phương pháp xoa bóp đẩy lùi nếp nhăn

Trước tiên dùng rượu Nhật Bản để rửa mặt theo kiểu xoa bóp, sau đó dùng ngón cái và ngón trỏ kéo căng các đường nhăn để xoa bóp. Cũng thực hiện tay trái bên trái, tay phải bên phải, tối thiểu thực hiện 30-50 lần.

Xoa bóp xong, dùng nước ấm có cho rượu để rửa. Phương pháp này rất hiệu quả đối với điều trị các vết nhăn đuôi mắt.

Tuy các phương pháp trên đều rất đơn giản nhưng thực hiện với thái độ hời hợt, bữa có, bữa không, thì không thể có kết quả. Tối thiểu phải kiên trì thực hiện 10 ngày đến một tháng.

Săn sóc toàn thân

Xoa bóp bằng sữa bò có thể làm mất Melatin ở da, phòng ngừa lão hóa cổ

Thực hiện mỗi tuần một lần săn sóc toàn thân khi tắm

Tuy ngày nào cũng tắm, nhưng vẫn có các chất bẩn bám chắc. Cho nên săn sóc toàn thân mỗi tuần một lần, ở một mức độ nào đó cũng có nghĩa là tiến hành làm vệ sinh một lần đối với toàn thân. Đặc biệt những nơi như đầu gối, mắt cá dễ tích tụ Cutin cần định kỳ loại bỏ nó, để phòng xuất hiện nám da. Khi tắm, cơ thể nóng lên, da mềm mại là thời gian săn sóc toàn thân thích hợp nhất.

Ngoài ra cổ cũng là nơi dễ bộc lộ tuổi tác mà cũng dễ bỏ qua nhất, cũng là nơi hay bị bẩn. Cho nên sau khi tắm rửa sạch cần thiết phải tiến hành một lần xoa bóp cổ bằng sữa bo.

Xoa bóp bằng sữa bò

1. Cho sữa bò vào khăn rửa mặt tiến hành xoa bóp ở những nơi dễ tích tụ lớp Cutin như đầu gối, sau đó lau sạch (rửa sạch cũng được).

2. Xoa nhẹ sữa bò lên cổ, từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên tiến hành xoa bóp nhiều lần

3. Dùng sữa bò xát kỹ vào hai tay khô, xoa bóp nhẹ cả móng tay cũng có thể đạt hiệu quả không ngờ

Khi săn sóc toàn thân, nếu một lần phải xoa bóp qua nhiều chỗ sẽ gây mệt mỏi. Cho nên trước khi tiến hanh xoa bóp hãy nghĩ lại những chỗ bình thương dễ bỏ qua nhất thì hay tiến hành ở nơi đó.

Tàn nhang, nếp nhăn

Xoa bóp, biện pháp hữu hiệu làm cho các nếp nhăn bẩm sinh trở nên mờ nhạt

Thông qua xoa bóp, nâng cao hiệu quả làm đẹp của sữa rửa mặt bằng nước vo gạo và lớp màng ở mặt

Sữa rửa mặt và đắp mặt nạ có tác dụng tốt loại bỏ tàn nhang và nếp nhăn ở mặt, nhưng đối với những người muốn hiệu qua nhanh hơn, tôi xin giới thiệu phương pháp xoa bóp cao cấp, có tác dụng làm đẹp rõ rệt giống như sữa rửa mặt bằng nước vo gạo và mặt nạ cám gạo.

Các điểm chính của phương pháp xoa bóp cao cấp

1. Như trong hình đã thể hiện, ở trán tiến hành xoa bóp từ giữa trán lên trên làm giảm nếp nhăn, thực hiện 8 lần, sau đó từ giữa xoa bóp theo hình tròn ốc ra hai bên, thực hiện 8 lần

2. Khi xoa bóp mắt, nhắm mắt lại, xoa bóp theo đường cong cùng chiều với cơ trên, dưới mắt. Thực hiện 16 lần sau đó dùng đầu ngón tay ấn nhẹ từng chỗ

3. Ngón tay của hai tay đan chéo nhau ấn nhẹ sống mũi từ trên xuống dưới thực hiện 40 lần. Sau đó dùng ngón tay xoa bóp khe lõm hai bên mũi, thực hiện 8 lần

4. Khi xoa bóp má trước tiên dùng hai tay xoa bóp nhẹ da từ hai bên mép lên đến phần trên má, thực hiện 8 lần. Sau đó dùng tay xoa bóp theo hình tròn ốc từ dưới lên trên cùng các vị trí đó thực hiện 8 lần rồi ấn nhẹ 8 lần

Xoa bóp da có thể kích thích mạch máu, limpho quản cơ bắp và thần kinh dưới da, thúc đẩy tuần hoàn máu điều chỉnh tái tạo da, từ đó ngăn chặn quá trình lão hóa của da và tổ chức dưới da, song song với bảo vệ sự tươi trẻ của da còn có tác dụng phòng ngừa nhăn da và tàn nhang. Ngoài ra, còn có thể làm mờ các nếp nhăn đã hình thành từ trước.

★ Trước tiên dùng khăn mặt nóng ủ mặt. Như vậy có thể làm mềm cơ, thư giãn da để đạt hiệu quả tốt hơn. Đương nhiên, nếu tiến hành sau khi tắm thì không cần bước này.

★ Thoa kem xoa bóp lên mặt, dùng bụng ngón tay của ba ngón: giữa, trỏ và ngón nhẫn tiếp tục chà xát nhẹ nhàng lên da, xoa bóp nhiều lần.

★ Ở trán kéo căng nếp nhăn từ giữa ra, làm lại 8 lần, sau đó xoa bóp theo hình tròn ốc hai bên trán, thực hiện 8 lần.

★ Khi xoa bóp mắt, nhắm mắt lại, vẽ đường cong theo chiều cơ bắp trên và dưới mắt. Thực hiện 16 lần. Sau đó dùng đầu ngón tay ấn nhẹ từng chỗ 4 lần.

★ Khi xoa bóp mũi, trước tiên hai tay chéo nhau xoa bóp nhẹ từ trên xuống dưới sống mũi, thực hiện 40 lần. Sau đó dùng ngón tay xoa bóp đường rãnh hai bên mũi. Thực hiện 8 lần.

★ Cuối cùng là má: trước tiên dùng hai tay kéo nhẹ da từ hai bên mép lên đến phần trên của má, thực hiện 8 lần, sau đó dùng tay kẻ đường cong hình tròn ốc ở hai bên má, thực hiện 8 lần rồi ấn nhẹ 8 lần.

Hình thức xoa bóp này tốt nhất tiến hành vào buổi tối trước khi ngủ, hiệu quả sẽ cao. Thực hiện sau khi tắm hiệu quả cũng tốt. Mỗi ngày chỉ cần 5 phút cho nên cần kiên trì.

Chương 3

PHƯƠNG PHÁP ĐẮP MẶT NẠ, BẢO VỆ TÍNH ĐÀN HỒI, PHÒNG NGỪA TÀN NHANG, NẾP NHĂN CỦA DA

Tàn nhang, nếp nhăn

Thực nghiệm chứng tỏ mặt nạ bằng cám gạo có hiệu quả điều trị đối với 90% tàn nhang, nếp nhăn

Chỉ cần 3 tuần ngắn ngủi, tàn nhang đã mất từ lúc nào

Tàn nhang và nếp nhăn là một loại biến chứng của bệnh về da thường gặp làm ảnh hưởng đến khuôn mặt của phụ nữ. Nếu để mặc, không đoái hoài tới thì càng lúc càng nhiều. Với người đã nhiều tuổi cũng cần phải nỗ lực chăm sóc da.

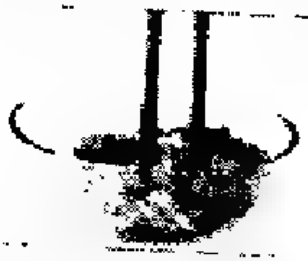
Mặt nạ bằng cám gạo có hiệu qua rất manh loại bỏ tàn nhang, nếp nhăn bất trị. Cám gạo chứa Sinh tố B1, B2 và E phong phú.

Sinh tố B2 còn được gọi là sinh tố làm đẹp, là thứ không thể thiếu để làm đẹp da. Khi hàm lượng sinh tố E trong da không đủ sẽ dễ sinh ra tàn nhang, khiến da khô ráp. Sinh tố E là sinh tố quan trọng để phòng ngừa tàn nhang. Mọi người đều biết sinh tố E là "Sinh tố cải lão hoàn đồng" có tác dụng phòng ngừa lão hóa tế bào.

Ngoài ra, thông qua tác dụng rửa bằng cám gạo có thể làm sạch cáu bẩn bít chặt lỗ chân lông, thúc đẩy tái tạo da. Hơn nữa, do cám có chứa dầu nên sẽ làm mềm bóng da.

Cách pha chế mặt nạ cám bột mỳ

1. Cho cám và bột mỳ với tỷ lệ 6:4 vào trong đồ chứa, trộn đều.



2. Dùng đũa trộn đều, để yên 20-30 phút cho cám với bột mỳ hỗn hợp với nhau

3. Cho thêm ít nước nguội vào trộn thành dạng hồ.

Thực nghiệm lâm sàng của Viện y học chứng tỏ, trong 1.249 người bệnh, có tới 96,6% số người thừa nhận tác dụng điều trị của mặt nạ cám.

Cách chế biến mặt nạ cám rất đơn giản, chỉ cần trộn đều cám gạo với bột mỳ là được; nhưng làm đến đâu sử dụng đến đó.

Điều trị nám da ở má trái và huyệt Thái dương, thực hiện mặt nạ cám bột mỳ nám sẽ mờ dần và dứt hẳn.

Do tuổi tác bệnh nhân và mức độ bị nám khác nhau, cho nên hiệu quả của mặt nạ cám bột mỳ cũng khác nhau. Nhưng nói chung chỉ cần kiên trì thực hiện tuần 2 lần suốt 6 tháng sẽ có hiệu quả tốt.

Phương pháp sử dụng mặt nạ cám bột mỳ

1. Trước tiên lần lượt dùng sữa rửa mặt và xà bông thơm rửa cho hết các chất bẩn trên mặt. Vì các chất bẩn sót lại sẽ ảnh hưởng hiệu quả mặt nạ cám bột mỳ. Khi rửa nên dùng nước ấm.

2. Rửa xong, bôi mặt nạ cám bột mỳ đều lên mặt, trừ mắt và miệng. Độ dày mặt nạ cám bột mỳ có thể tùy cơ ứng biến, cho đến khi đông kết lại.

3. Bôi xong cần nằm ngửa mặt để khỏi rơi cám và bột mỳ không cử động cơ mặt 10 phút, cũng có thể nghe nhạc để thư giãn.

4. Dùng ngón tay sờ nhẹ lên mặt, khi màng bột sắp khô dùng nước dội sạch không cần dùng lực để chà xát mặt, nhưng phải rửa thật sạch bột.

Làm đẹp da, phòng ngừa bạc tóc

Sinh tố và khoáng chất trong mặt nạ vừng bột mỳ có thể phòng ngừa lão hóa da và bạc tóc

Làm đẹp bằng vừng có thể giúp bạn khôi phục làn da bóng mịn

Vừng chứa nhiều dầu thực vật, khoáng chất và chất chống oxy hóa giàu Protein phẩm chất cao, có giá trị dinh dưỡng lớn, rất có lợi cho sức khỏe và làm đẹp.

Vừng rất có lợi cho cơ thể, đương nhiên cũng có tac dụng bảo dưỡng tốt đối với da, tóc. Cho nên khi da bạn mất vẻ bóng mịn, thiếu đàn hồi hãy thử sử dụng mặt nạ vừng bột mỳ.

Da khô ráp là do không loại bỏ triệt để lớp Cutin lão hóa, mặt nạ vừng bột mỳ dựa vào thành phần đặc biệt trong vừng có thể làm sạch lớp Cutin lão hóa.

Cách làm cụ thể như sau

Lấy vừng sống nghiền nát, dùng lượng mật ong tương đương cho vào trộn đều, phủ lên mặt, 15 phút sau rửa sạch. Vừng trắng hoặc vừng đen đều được, không cần phải rang. Khi màng vừng trở nên cứng có thể cho ít sữa chua vào làm loãng. Tốt nhất mỗi tuần thực hiện một lần. Như vậy lớp Cutin thừa sẽ được loại bỏ triệt để, da trở nên trơn bóng. Sinh tố E trong vừng sẽ được da hấp thu, nhờ thế tăng tuần hoàn máu, khiến màu da trở lại khỏe mạnh, tươi đẹp.

Gần đây nhiều thanh niên mới hơn 20 tuổi mà đã có tóc bạc. Nguyên nhân chủ yếu là do lão hóa chân tóc, ăn uống không điều độ, áp lực công việc quá lớn gây nên.

Trong vừng có chứa nguyên tố vi lượng Selen giúp tăng cường cơ năng tế bào, có thể điều tiết tái tạo tế bào bắt đầu thoái hoá, khiến tế bào trẻ hóa, đương nhiên cũng sẽ làm sống lại chân tóc, để phòng bạc tóc. Ngoài ra, sinh tố E chứa nhiều trong vừng có thể cung cấp dinh dưỡng cho tế bào, giúp tạo melanin làm đen tóc, có tác dụng phòng ngừa bạc tóc.

Ngoài ra, dầu vừng phẩm chất tốt cũng có tác dụng làm bóng tóc. Trước khi gội đầu bôi dầu vừng lên tóc, như vậy có thể phòng lão hóa chân tóc làm hoạt náo cơ năng da đầu, khiến tóc trở nên trơn bóng.

Nếp nhăn

Phương pháp làm đẹp bằng muối Natri rất có hiệu quả, làm sạch chất bẩn bám sâu trên da, ngăn chặn hình thành nếp nhăn

Khi rửa mặt, cho một muỗng nhỏ muối Natri vào trong nước ấm

Muối Natri cũng giống như xà bông thơm có tác dụng làm sạch chất bẩn bám trong lỗ chân lông ở da. Cho nên chúng ta có thể dùng muối Natri rửa mặt. Nhưng muối Natri có khả năng khử mỡ rất mạnh, cho nên tôi khuyên mọi người khi sử dụng chỉ cho nửa muỗng nhỏ muối Natri vào thau nước ấm là được, không nên cho nhiều.

Muối Natri có tác dụng loại bỏ lớp Cutin lão hóa, giúp da trở nên nõn nà, làm nở mạch máu, tăng cường tuần hoàn. Do đó chức năng tái tạo da cũng được cải thiện, da trở nên trơn nhẵn. các vết tàn nhang, nám đen cung mờ dần. Đương nhiên sau khi rửa mặt phải rửa bằng nước ấm không để sot muối Natri trên mặt. Lưu ý cần bổ sung chất dầu sau khi rửa mặt.

Có thể dùng mặt nạ dạng nhũ muối Natri để phòng ngừa nếp nhăn

Mặt nạ dạng nhũ muối Natri rất có hiệu quả phòng ngừa nếp nhăn. Sở dĩ nhăn da là do da bịt cứng, lớp Cutin lão hóa quá dày gây nên. Do đó, dùng muối Natri có thể khôi phục sự mềm mại của da, sau đó bổ sung chất dầu để phòng nhăn da. Khi làm mặt nạ dạng nhũ

trước tiên cho muối Natri hòa tan trong nước nóng, nhúng ướt bông rồi vắt khô phủ lên các nơi dễ có vết nhăn như cuống mắt, góc miệng, 5-10 phút sau rửa sạch. Sau cùng bôi một lớp kem hoặc nhũ thường ngày vẫn dùng.

Gót chân xù xì có thể dùng muối Natri xoa bóp

Muối Natri ,có tác dụng làm mềm lớp da xù xì ở gót chân, đầu gối. Khi tắm bôi ít muối Natri vào chỗ da xù xì, dùng tay xoa bóp nhẹ, sau đó rửa sạch rồi bôi kem, dầu dưỡng da. Khi da xù xì nghiêm trọng, thì sau khi bôi kem có thể đi vớ để bảo vệ. Như vậy đến ngày thứ hai sẽ có chuyển biến tốt. Cắt vớ dài thành ba khúc, khúc trên dùng để bảo vệ hai khuỷu tay. Khúc giữa lồng lên đầu gối, khúc dưới lồng vào hai bàn chân. Nhưng có những người da rất nhạy cảm, dễ lên mụn nước, tốt nhất không nên áp dụng phương pháp săn sóc này. Nếu cần thực hiện thì trước tiên phải thử dị ứng phía trong cổ chân rồi mới quyết định.

Tàn nhang, nám

Mặt nạ sữa chua có thể loại bỏ tàn nhang, nám đem khiến da trắng mịn

Trong phương pháp làm đẹp bằng sữa chua, xin giới thiệu mặt nạ bằng sữa chua

Rất nhiều diễn viên nữ thích dùng mặt nạ sữa chua, có thể là do nó có tác dụng tốt loại bỏ tàn nhang.

Sữa chua có tác dụng tẩy rất cao, kiên trì sử dụng một thời gian, màu da của bạn sẽ trở nên trắng sáng.

Mảng sữa chua có thể chia thành hai loại: loại đắp mặt và bôi toàn thân. Dưới đây xin giới thiệu loại đắp mặt.

Ưu điểm của mặt nạ là ở chỗ rất đơn giản, chỉ cần sau khi tắm xong bôi sữa chua lên mặt rồi rửa sạch là được. Vì thế người dù bận đến bao nhiêu vẫn có đủ thời gian thực hiện.

Pha chế mặt nạ bằng sữa chua thì vấn đề quan trọng là phải sử dụng sữa chua nguyên chất. Nếu sữa chua có chứa các chất khác sẽ gây nên tác dụng phụ. Cho nên không được dùng loại sữa chua có cho thêm mật ong, nước quả, đường cát, chất ngọt và gia vị.

Lượng sử dụng sữa chua chỉ khoảng một ly nhỏ. Trước tiên dùng khăn mặt nóng ủ mặt, làm nở lỗ chân lông sau đó bôi sữa chua, 15-20 phút sau rửa sạch. Nếu mặt bạn có nhiều tàn nhang do phơi nắng gây nên thì nên

thực hiện ba ngày một lần. Để kết hợp, hàng ngày nên uống sữa chua nhằm phối hợp tác dụng trong và ngoài, hiệu quả làm trắng da càng tốt.

Bôi sữa chua toàn thân có thể thực hiện khi tắm. Sữa chua có thể điều tiết da của chúng ta trở thành trạng thái tinh toan yếu, ngoài ra còn hình thành một lớp màng bảo vệ nhân tạo. Thành phần dinh dưỡng trong sữa chua xâm nhập vào da, khiến da trở nên trắng sáng, mịn màng.

Lượng dùng sữa chua toàn thân mỗi lần khoảng 250ml. Sau khi tắm cả người bằng xà bông thơm, ngâm trong bồn tắm một lúc, khiến toàn thân nóng lên. Sau đó bắt đầu bôi sữa chua nơi cách tim xa nhất rồi bôi khắp toàn thân. 15 phút sau dùng nước ấm dội sạch, lại ngâm cả người vào bồn tắm một lúc, sau cùng bôi kem và dầu dưỡng da.

Mụn trứng cá, tàn nhang, nhăn da

Mỗi tuần một lần bôi Ý dĩ có thể khắc phục sự phiền muộn về da do mụn trứng cá, tàn nhang, nhăn da gây nên

Khôi phục da bị tổn thương khỏe mạnh trở lại

Nghe nói, bí quyết làm đẹp da của các mỹ nữ cung đình thời xưa ở Trung Quốc là trộn bột Ý dĩ với mật ong dùng làm chất bôi mặt.

Tuy phương pháp dưỡng da hàng ngày bằng Ý dĩ rất có hiệu quả, nhưng hình thức dưỡng da đặc biệt bằng

mặt nạ Ý dĩ càng phát huy tác dụng của Ý dĩ với mức độ lớn nhất.

Đặc biệt những người da khô, dị ứng hoặc mặt hay mọc mụn, sử dụng mặt nạ bằng Ý dĩ sẽ khôi phục da trở lại trạng thái cân bằng, bình thường. Những người khổ sở bởi tàn nhang, nám cũng sẽ có hiệu quả tốt.

Loại mặt nạ bằng Ý dĩ này không hề gây kích thích hoặc tác dụng phụ nào, nên có thể thích hợp với mọi loại da. Hơn nữa, khi thực hiện mặt nạ Ý dĩ còn giúp thư giãn tâm hồn, nên cần kiên trì thực hiện ngày hai lần.

Phương pháp làm mặt nạ bằng Ý dĩ

1. Trộn bột Ý dĩ với nước trang điểm thành dạng hồ màu vàng lòng đỏ trứng

2. Bôi bột Ý dĩ lên mặt sau đó trùm lên một lớp bảo vệ giúp chất dinh dưỡng trong Ý dĩ dễ thấm thấu

3. Dán mặt nạ Ý dĩ lên những chỗ dễ bị tàn nhang như má, 10 phút sau tháo ra là được

Vật liệu làm mặt nạ là Ý dĩ và nước trang điểm. Nước trang điểm cần sử dụng loại không chứa cồn. Trộn đều hai thứ thành dạng hồ màu vàng, bôi lên mặt.

Để tăng cường hiệu quả thẩm thấu thành phần dinh dưỡng trong Ý dĩ, sau khi bôi Ý dĩ lên mặt, hãy bôi thêm một lớp bảo vệ. Nhớ trừ hai lỗ để thở; 10-15 phút sau dùng nước rửa sạch.

Loại mặt nạ bằng Ý dĩ này có thể sử dụng cục bộ, ví dụ gò má để lên mụn; chúng ta có thể chỉ săn sóc một nơi đó để tiết kiệm công sức. Người có nếp nhăn ở đuôi mắt có thể bôi Ý dĩ lên đó mỗi tuần tối thiểu thực hiện 1-2 lần.

Đương nhiên, mặt nạ Ý dĩ cũng có thể sử dụng ở các chỗ khác. Ví dụ, cổ là nơi thường ngày hay bỏ qua, cũng là nơi dễ bộc lộ tuổi tác nhất nên cần để tâm tới. Nơi này rất dễ khô nên nếp nhăn và tàn nhang cũng rất rõ. Ngoài ra, những nơi dễ tạo lớp Cutin, trở nên đen da như khuỷu tay, đầu gối cũng nên săn sóc thích hợp.

Làm đẹp da

Xông mặt bằng nước nóng có thể loại bỏ mệt mỏi mặt, làm đẹp da

Loại bỏ mệt mỏi da mặt trong một ngày

Phương pháp hiệu quả nhất để thư giãn da là buổi tối sau khi rửa mặt bổ sung đầy đủ nước cho da. Nhân đây, xin giới thiệu cách đắp mặt khăn bông hơi nước. Các thứ

cần chuẩn bị là: hai chiếc khăn mặt, nước nóng, khăn mặt nên dùng loại dày.

Trước tiên là cách làm khăn mặt hơi nước. Gấp dọc khăn mặt, sau đó gấp ngang để lại 1/3 bên trên, 2/3 bên dưới nhúng vào nước sôi. Sau đó cuộn từ trong ra ngoài, 1/3 khăn mặt khô nằm ngoài cùng, cuộn chặt. Như vậy sẽ dễ cầm, không bị nóng quá, bất cứ ai cũng thực hiện được.

Tiếp đó mở khăn mặt hơi nước ra, nhanh chóng gấp theo chiều dài cho nhỏ lại quấn lên cổ để kích thích da với nhiệt độ thích hợp.

Cùng lúc chúng ta bắt đầu làm một khăn mặt hơi nước khác. Gấp khăn mặt lại phủ lên mặt và trước ngực. Như vậy khăn mặt sẽ trùm kín mặt, cổ và ngực, hiệu quả càng tốt. Khăn mặt nguội thì tháo ra. Khi lấy khăn ở cổ nên cầm hai đầu kéo, như vậy sẽ có tác dụng xoa bóp. Sau khi phủ khăn mặt hơi nước ra xong, tiến hành bôi nước trang điểm, kem và dầu dưỡng da lên cổ và mặt.

Mỗi tuần thực hiện xông mặt bằng hơi nước một lần để vệ sinh da

Chất bẩn bịt kín lỗ chân lông không những dẫn đến các nám đen mà còn làm mất tính dai mềm của da, là nguyên nhân chủ yếu gây lão hóa da. Cho nên khuyên mọi người thực hiện mỗi tuần một lần xông mặt bằng hơi nước để bảo vệ độ sáng khoái, mịn màng của da. Phương pháp hết sức đơn giản.

Đổ đầy nước nóng vào chậu, dùng giấy thiếc cuộn

thành ống tròn. Sau khi rửa mặt, khoát nước lạnh lên mặt để bổ sung nước, tiếp đó bôi một lớp dầu dưỡng da mỏng, sau cùng cúi mặt vào miệng ống giấy thiếc để xông hơi 3 phút. Như vậy có thể loại bỏ triệt để các chất bẩn ở lỗ chân lông. Dầu dưỡng da tạo thành lớp màng mỏng khiến lỗ chân lông gặp hơi nước sẽ dần dần nở ra. Chất bẩn, mỡ da, mồ hôi cũng cùng lúc chay ra.

Sau khi thực hiện xông mặt bằng hơi nước, da ở trạng thái rất sạch, cho nên rất cần bổ sung nước. Lúc đó có thể phun nước lên mặt. Nước thừa ra dùng khăn giấy lau sạch, sau cùng bôi nước trang điểm, kem và dầu dưỡng da.

Sau khi da bị tán phá bởi tia tử ngoại có thể điều trị bằng cách chườm mặt bằng nước đá

Khi da bị tán phá bởi tia tử ngoại, điều quan trọng nhất là phải làm nguội nó để hạn chế sưng và viêm. Xin giới thiệu với mọi người cách chườm mặt bằng nước đá. Dùng đá cục nghiền nát cho vào khăn vải để lên các chỗ bị mặt trời thiêu đốt như mặt, cổ, đầu, ngực.

Tuy phương pháp trên có thể làm giảm độ nóng của da khi đi nắng, viêm sưng tạm thời được hạn chế, nhưng một lúc sau da trở nen khô, căng. Để nhanh chóng khôi phục da trở lại khỏe mạnh, phòng ngừa các hiện tượng trên, chúng ta có thể cho nước đá vào máy phun sương để phun lên mặt, sau đó dùng khăn lau khô rồi bôi một lớp mỏng kem dưỡng da trẻ em, sau cùng tiếp tục phun thêm một lần nước đá. Chất dầu và màng mỏng trong

kem dưỡng da trẻ em có thể phòng ngừa nước bốc hơi ở bề mặt da. Nếu phơi nắng quá nhiều có thể tiến hành săn sóc bằng cách chườm mặt bằng nước đá 3-4 ngày liền.

Mụn trứng cá, mụn nước

Mặt nạ bằng giấp cá có thể điều tiết trạng thái da, bảo vệ da khỏe mạnh

Mặt nạ tự chế, đơn giản dễ thực hiện, hiệu quả đặc biệt

Không cần phải tốn nhiều tiền để mua chất làm mặt nạ. Sử dụng giấp cá loại dược thảo có hiệu quả tốt, tự mình cũng có thể làm thành mặt nạ để điều tiết trạng thái da, bảo vệ da khỏe mạnh.

Cách làm mặt nạ bằng giấp cá: lấy hai muỗng (muỗng cà phê) bột tiểu mạch (cám gạo cũng được) cho vào trộn với 6 7 muỗng nước giấp cá đã nấu. Người da khô có thể cho thêm 2 3 giọt dầu ô liu. Người bị mụn trứng cá, mụn nước tương đối nghiêm trọng có thể ít dùng nước giấp cá nấu mà nên trực tiếp dùng nước giấp cá tươi, hiệu quả càng tốt.

Trước tiên hãy rửa sạch mặt bằng xà bông thơm tính chất ôn hòa hoặc bằng sữa rửa mặt. Vì chất bẩn sót lại trên da sẽ ảnh hưởng hiệu quả của mặt nạ. Bôi đều lên mặt trừ hốc mắt và miệng, thả lỏng tâm trí, ngồi yên 10-15 phút. Làm xong rửa bằng nước sạch. Mỗi tuần thực hiện 1-2 lần.

Tàn nhang, nám đen, đầu có gàu, ngứa đầu

Mặt nạ bằng bã rượu, lợi dụng tính chất của axit Kojic có thể làm mờ các nếp nhăn đã hình thành

Axit Kojic có thể khôi phục màu da

Về lý thuyết, da của chúng ta cứ 28 ngày thành một chu kỳ thay mới hoàn toàn nhưng cùng với sự tăng lên của tuổi tác, chức năng này dần dần giảm, từ đó dễ sinh ta tàn nhang. Một nguyên nhân khác sinh ra tàn nhang và nám đen là do da bị tác động của tia tử ngoại, khiến tế bào Melanin lam da bị đen tăng lên khác thường. Axit Kojic lại có tác dụng khôi phục chức năng da trở lại bình thường.

Ai cũng biết, Axit Kojic là nguyên liệu không thể thiếu để chưng cất rượu. Cho nên, xin giới thiệu với mọi người loại mặt nạ bằng bã rượu. Sử dụng bã rượu có thể thu được hiệu quả bảo vệ da giống như mặt nạ bằng axit Kojic. Dù dự định sử dụng cục bộ ở chỗ bị tàn nhang, cũng nên chuẩn bị nhiều một chút để bôi toàn bộ mặt, cổ và chân tay.

Hiệu quả sử dụng mặt nạ bằng bã rượu rất rõ rệt

Bã rượu hơi khác với axit Kojic bán trên thị trường, vì nó có hoạt tính cho nên một lần không nên làm quá nhiều. Dùng đến đâu làm đến đó. Hơn nữa, để phòng ngừa sự xâm nhập của vi khuẩn, tốt nhất không sờ tay trực tiếp vào bã rượu, mà nên dùng các dụng cụ có sẵn bên mình như dao cắt hoa quả, dụng cụ đánh trứng v.v...

Khi làm mặt nạ có thể dùng dao hoa quả hoặc dao ăn bôi đều lên tấm vải mỏng dùng để làm mạng rồi phủ lên mặt. Lúc đó nên cố gắng thả lỏng tâm trí, 10 phút sau, rửa sạch. Lúc đó da sẽ có cảm giác mềm mại mát mẻ. Ngoài ra về mùa đông do trong phòng có lò sưởi nên da rất khô, và tóc có gàu. Có thể bôi chất này lên chân tóc rồi dùng tay xoa mạnh. Như vậy chất Cutin lão hóa, chất sinh gàu cũng sẽ tự nhiên bong ra, đầu hết ngứa.

★ Mặt nạ bằng bã rượu bột tiểu mạch

Để phát huy tốt tác dụng của axit Kojic, khiến chu kỳ đổi mới của da trở lại bình thường, chúng ta có thể dùng bột tiểu mạch làm vật liệu cơ sở pha chế mặt nạ. Trước tiên chuẩn bị 1/2 tấm bã rượu dạng màng mỏng, dùng chảy giã nát, sau đó đổ vào một lượng bột tiểu mạch vừa phải, trộn thành dạng hồ, có thể trực tiếp bôi lên mặt, hoặc phết lên khăn giấy rồi dán vào mặt.

★ **Mặt nạ bằng bã rượu mật ong**

Cho một muỗng lớn mật ong vào 1/2 bã rượu đã giã nát trộn đều thành dạng hồ đặc. Tác dụng vốn có của axit Kojic kết hợp với tác dụng giữ ẩm của mật ong khiến da trở nên mịn màng, bóng mịn.

★ **Mặt nạ bằng bã rượu lòng trắng trứng**

Lòng trắng trứng có thể làm căng da. Độ kín của nó giúp thành phần có ích thấm sâu vào da. Cho 1/2 lòng trắng một quả trứng vào trộn đều với 1/2 bã rượu đã giã nát. Không cần phải làm cho lòng trắng trứng nổi bọt.

★ **Mặt nạ bằng sữa bò bã rượu**

Chất Protein trong sữa có thể làm khỏe da, phòng da bị nhão. Làm nóng sữa bằng thân nhiệt, cho hai muỗng lớn sữa vào 1/2 bã rượu đã giã nát, đáo thật mạnh không để đóng cục. Nhiệt độ mặt nạ tăng cao, khiến nhiệt độ da tăng, có tác dụng căng da, làm da chắc khỏe.

Tàn nhang, vết nhăn

Khi tắm có thể thực hiện mười phút đắp mặt nạ Sơn trà

Hình thức săn sóc cần phải thay đổi theo mùa. Khi da khô phải bổ sung dầu. Mặt nạ bằng dầu Sơn trà có thể khôi phục vẻ sáng đẹp tự nhiên của da bị khô, thô ráp.

Mỗi loại mỹ phẩm chỉ nên sử dụng hết trong phạm vi 3 tháng. Nghĩa là mỗi quý thay đổi một loại mỹ phẩm là

lý tưởng nhất. Như vậy có thể thường xuyên sử dụng sản phẩm thích hợp với trạng thái da. Dầu Sơn trà cũng không ngoại lệ. Hơn nữa nó là dầu vạn năng có thể sử dụng cho toàn thân, cho nên chúng ta cần tăng cường sử dụng để da được sáng đẹp thường xuyên.

★ Sử dụng chất dầu để làm căng da

Đây là dạng mặt nạ đơn giản nhất. Lấy một muỗng nhỏ dầu Sơn trà cho vào nước sôi hoặc dùng lò vi ba để làm nóng rồi bôi lên mặt. Dùng khăn mỏng bảo vệ hoặc khăn mặt nóng phủ lên trên. 10 phút sau, dùng khăn mặt hoặc khăn giấy khô lau sạch là được. Khi da khô đến mức nghiêm trọng thì có thể giữ lớp dầu lại trên mặt.

Mặt nạ bằng chanh có thể điều trị tàn nhang

Cho nước chanh vào mặt nạ nói trên sẽ có tác dụng phòng ngừa tàn nhang. Tỉ lệ dầu Sơn trà và nước chanh bằng nhau, đều 1/2 muỗng.

Mặt nạ bằng lòng trắng trứng có thể điều trị nếp nhăn

Cho 2-3 giọt dầu Sơn trà và nước chanh vào trong lòng trắng của một quả trứng, đánh nổi bọt, bôi lên da 10 phút rồi rửa sạch; có thể khôi phục tính đàn hồi của da.

Khi da khô cứng nên dùng mặt nạ mật ong

Mật ong chứa nhiều chất dinh dưỡng có thể giúp khôi phục về tự nhiên của da đã bị khô cứng bởi lớp Cutin lão

hóa, cho 2-3 giọt dầu Sơn trà và nước chanh vào trong một muỗng nhỏ mật ong, bôi lên mặt rồi xoa bóp 10 phút, sau đó rửa sạch.

Mặt nạ bằng rau xanh có thể điều tiết tái tạo da

Dưa chuột, cà chua, xà lách, dầu chuối các thành phần dinh dưỡng như mật ong, có thể thúc đẩy khả năng tái tạo da. Ép rau xanh ra nước, lấy 1-2 muỗng lớn, nhỏ thêm 2-3 giọt dầu Sơn trà, thêm bột tiểu mạch trộn thành dạng hồ dính, bôi lên mặt 10 phút rồi rửa sạch.

Thực hiện mặt nạ, tốt nhất vào lúc tắm, thư giãn tinh thần, hiệu quả sẽ tốt.

Da thô ráp, mụn trứng cá

Mặt nạ bằng mỡ ngựa, sau 3-4 ngày khiến da, môi bạn trơn, bóng khác thường

Mặt nạ bằng mỡ ngựa có thể bồi bổ da một cách đặc biệt

Mùa đông rét da, môi không những chịu tác động của khí lạnh bên ngoài mà còn chịu tổn thất bởi không khí trong phòng khô ráo. Khi da, môi bạn bị khô khác thường, đừng lo lắng quá mức, hãy dùng mỡ ngựa để săn sóc và điều trị, chỉ 3-4 ngày đã có thể giúp da bạn trở lại bóng mịn, đơi môi mọng đỏ.

Trước tiên phải nói khắc phục thô ráp da có hiệu quả nhất là mặt nạ bằng mỡ ngựa. Do mỡ ngựa có tính thấm

thấu mạnh, lại có tác dụng giữ ẩm tốt cho nên sẽ không có cảm giác dính, ngoại ra còn có thể cung cấp bố đường cho da.

Thực hiện mặt nạ bằng mỡ ngựa phải tiến hành sau khi tắm, da sạch sẽ, còn nóng ẩm. Bôi một muỗng nho mỡ ngựa dạng kem mềm lên mặt, đặc biệt ở những nơi da tho ráp phải dùng bung ngón tay bôi nhiều lần, có thể dùng khăn giấy cắt theo hình mặt, nhớ trư miệng, mắt.

Sau 10 phút, dùng khăn giấy mềm thấm nước lau nhẹ rồi bôi nước trang điểm, kem và sương giữ ẩm.

Ngoài ra, người khô da nặng, sau khi bôi đều một muỗng nhỏ mỡ ngựa dạng kem mềm lên mặt, tiến hành săn sóc mặt bằng hơi nước.

Người môi khô có thể dùng ngón giữa va ngón nhẫn bôi mỡ ngựa (dạng kem mềm) lên môi, sau đó chụp khăn giấy lên. 10 phút sẽ khôi phục sắc mối trở lại mọng đỏ.

Hơn nữa, mỡ ngựa có tác dụng nâng cao khả năng tái tạo của da. Nếu da mặt có mụn trứng ca, mụn nước cũng có thể điều trị khỏi không để lại dấu vết.

Cách làm rất đơn giản. Rửa mặt xong, dùng ngón tay chấm mỡ ngựa (dạng kem mềm) bôi lên mụn trứng cá và mụn nước, 10 sau dùng khăn giấy ướt lau sạch. Song, nếu viêm nặng thì không nên áp dụng phương pháp này. Khi mụn trứng cá, mụn nước vừa xuất hiện hoặc viêm đã hết, bắt đầu khô thành mày (vấy), áp dụng phương pháp này là tốt nhất.

Tàn nhang, nám đen

Quầng đen ở mắt khiến bạn buồn phiền, mặt nạ bằng ngải cứu có thể giúp bạn khắc phục ngay

Mặt nạ dạng bột rất có hiệu quả khắc phục tàn nhang nám đen

Đối với tàn nhang và quầng ở mắt, có thể dùng mặt nạ bằng ngải cứu để săn sóc mỗi tuần 1-2 lần. Phương pháp này, hiệu quả rất rõ rệt, được đánh giá tốt.

Nhiều người thường đeo kính râm để che quầng đen ở mắt. Sau khi áp dụng mặt nạ này, một lần đã có hiệu quả, quầng đen nhạt hẳn không cần phải đeo kính.

Sở dĩ mặt nạ ngải cứu rất công hiệu đối với tan nhang, nám đen, bí mạt ở chỗ ngải cứu chứa chất diệp lục phong phú, có tác dụng làm trắng, trơn da. Dưới đây xin giới thiệu cách làm mặt nạ.

Vật liệu gốc là lá ngải cứu khô. Lấy hai muỗng lớn ngải cứu khô cho vào cối giã, hoặc cho vào máy xay sinh tố xay thành dạng bột.

Sau đó, cho bột vào chậu, cho thêm nước cất với lượng tương đương bột, trộn đều, 3 phút sau đông đặc lại. Dùng mặt nạ đã chế đắp lên chỗ tàn nhang, nám đen, khoảng 5-10 phút sau rửa thật sạch. Có thể rửa vài lần cho sạch. Khi bôi lên mặt, cần bôi đều, phải tránh mắt và quanh miệng.

Ngoài ra, dùng bột làm mặt nạ để pha chế thành

dung dịch trang điểm cũng có tác dụng điều trị da khô, thô ráp. Cách làm là cho bột ngải cứu vào dầu trang điểm thiên nhiên như Squalane hoặc dầu ô liu, trộn đều là được.

Lượng dùng: dầu trang điểm 2 muỗng cà phê, bột ngải cứu 2 muỗng nhỏ, cho vào hộp nhỏ trộn nhẹ là được. Sau khi bôi kem thì dùng bột này bôi lên mặt.

Những nơi da khô nghiêm trọng hoặc ở khóe mắt, có thể dùng ngón tay vỗ nhẹ để dung dịch trang điểm ngấm sâu vào da.

Tàn nhang, nếp nhăn, nám da, mụn trứng cá, mụn nước, da phơi nắng

Mặt nạ bằng tỏi, có thể khắc phục da

Mười phút có thể loại bỏ tàn nhang, nám đen

Khi tắm, tinh thần và thể xác đều tương đối được thư giãn, nên cũng là lúc tốt nhất để loại bỏ các chứng bệnh về da. Người tàn nhang, nám đen tương đối rõ, khi tắm có thể bôi nước tỏi nguyên chất lên mặt để xoa bóp, sau đó để yên 10 phút. Tác dụng của hơi nước tắm giúp da nhanh chóng hấp thu thành phần tỏi, tăng cường tái tạo da, tự nhiên sẽ thải melanin, đồng thời tăng tẩy trắng da.

Bôi hỗn hợp tỏi trước khi đi ngủ. Tác dụng sát khuẩn, tiêu viêm mạnh của tỏi có thể chữa khỏi mụn trứng cá, mụn nước, rồi dùng nước ấm rửa sạch, sau đó khoát

nước lạnh làm căng da.

Mặt nạ bằng tỏi

★ Cho 2,5ml nước tỏi nguyên chất vào trong 5g kem dưỡng da, trộn đều.

★ Sau khi rửa mặt dùng đầu ngón tay nhúng vào hỗn hợp tỏi rồi bôi lên chỗ mụn, sáng sớm hôm sau rửa sạch.

Nguyên nhân gây nhăn da là do da quá khô

Da ở mặt, cổ thường xuyên bị phơi nắng, gió, rất dễ mất tính đàn hồi, gây khô. Đặc biệt, những năm gần đây ảnh hưởng của máy điều hòa nhiệt độ đối với da cũng là nguyên nhân bên ngoài gây nên lão hóa da. Da khô sẽ dẫn tới nhăn.

Tỏi có thể thúc đẩy tuần hoàn máu và tái tạo da, cung cấp dinh dưỡng và nước vô cùng cần thiết cho da. Xin giới thiệu mặt nạ cung cấp chất bổ dưỡng sử dụng phối hợp với xoa bóp, có thể làm bóng da, loại bỏ khô da căng da, khôi phục da trở lại mịn màng.

★ Mặt nạ bổ dưỡng có thể loại bỏ nếp nhăn, khôi phục tính đàn hồi của da

Trong mặt nạ bằng tỏi bình thường cho thêm một muỗng lớn sữa không mỡ và 2-3 giọt dầu trang điểm, trộn đều. Bôi hỗn hợp tỏi, sữa lên mặt, dùng ngón tay giữa để xoa bóp. Khi ngón tay ngừng di động thì thở ra mạnh càng có hiệu quả. Bôi cả lên cổ, dùng hai tay kéo nếp nhăn. Nếu tắm trong bồn tắm có thể ngồi yên 10

phút. Nếu tắm bằng vôi hoa sen, có thể dùng túi bóng chụp đầu, trừ lỗ thở, để yên 5 phút nhằm rửa sạch mặt.

Bôi hỗn hợp tỏi mật ong lên đều khắp mặt, sau đó dùng ngón giữa và ngón nhẫn xoa bóp theo chiều mũi tên

Phơi nắng là nguyên nhân dẫn đến tàn nhang và nám đen

Ánh nắng không những có thể dẫn tới tàn nhang, nám đen mà còn là nguyên nhân gây nhăn da.

Săn sóc da sau khi phơi nắng tốt nhất là dùng mặt nạ hỗn hợp bằng tỏi và mật ong. Cho 20g tỏi tươi đã bóc vỏ, nghiền nát vào trong bình rộng miệng, rồi cho 50g mật ong vào bịt kín, để 6 tháng đem dùng.

Mật ong có thể loại bỏ chất Cutin lão hóa trên da. Tỏi giúp tái tạo da, khiến da bị tổn thương nặng nề bởi ánh nắng sẽ mềm mại trở lại.

★ Mặt nạ bằng tỏi mật ong có thể khôi phục da bị phơi nắng nhanh chóng khỏe mạnh trở lại.

Trước khi tắm, bôi hỗn hợp tỏi mật ong lên khắp mặt, sau khi tắm xong dùng nước ấm rửa sạch, sau cùng khoát nước lạnh lên mặt.

Tàn nhang, nám đen, nhăn da, da thô ráp

Mỗi tuần thực hiện 1-2 lần đắp mặt nạ bằng Lô hội có thể xóa hết tàn nhang, nhăn da, khiến da trở nên mịn màng

Triệt để loại bỏ các chất bẩn trong lỗ chân lông, nám đen mờ dần

Lô hội có khả năng tiêu viêm sát khuẩn tốt và năng lực tái tạo mạnh. Các tác dụng đó hỗ trợ lẫn nhau khiến màu da trở lại mịn màng, bóng mịn. Nếu có thể kiên trì thực hiện mặt nạ đơn giản pha chế bằng Lô hội thì có thể khắc phục các chứng bệnh về da như tàn nhang, nám đen, da nhăn, da thô ráp một cách nhẹ nhàng. Mặt nạ này chỉ thực hiện khi tắm. Cho nên cần luyện thành thói quen mỗi tuần thực hiện 1-2 lần, các chất bẩn trong lỗ chân lông và lớp Cutin lão hóa sẽ bị loại bỏ không biết lúc nào, nám đen trên da cũng mờ dần.

Cách làm mặt nạ như sau: dùng nước Lô hội tươi, hoặc dùng vải cho Lô hội vào đập nát, sau đó cho thêm mật ong. Sau khi rửa mặt xong dùng nước đó bôi lên mặt, kể cả cổ vì đó là nơi dễ bộc lộ nếp nhăn nhất, sau đó

phủ khăn mặt nóng lên, khiến lỗ chân lông đều nở ra, 5 10 phút sau rửa sạch bằng nước ấm.

Phương pháp sử dụng mặt nạ bằng sữa bò

1. Bôi sữa bò đông lạnh lên mặt, phủ khăn giấy lên.

2. Dùng khăn giấy thấm ướt sữa bò đông lạnh, dán lên mặt.

3. Làm nong sữa bò lên bằng thân nhiệt, dùng khăn giấy thấm sữa phủ lên mặt, 10 phút sau lấy ra

Da phơi nắng, nám đen

Mặt nạ bằng sữa bò có thể nhanh chóng khắc phục vẻ mặt mệt mỏi, khiến da khỏe mạnh, tươi sáng

Da được bổ dưỡng tự nhiên sẽ tươi sáng

Sữa bò có tác dụng hạn chế sưng tấy da, loại bỏ mệt mỏi ở da mặt, rất công hiệu đối với việc săn sóc da phơi nắng hoặc thô ráp quá mức. Cho nên xin khuyên mọi người hãy thực hiên mặt nạ sữa bò mỗi tuần 1-2 lần.

★ Mặt nạ sữa bò đông lạnh

Rất hiệu quả đối với da bị sưng tấy do phơi nắng. Dùng khăn giấy thấm sữa bò đông lạnh bôi lên mặt, hoặc dùng khăn giấy, khăn bông lớn phủ lên mặt. Khi mắt cảm thấy mệt mỏi, có thể dung khăn giấy thấm ướt sữa bò dán lên mắt, mệt mỏi sẽ hết.

★ Mặt nạ bằng sữa bò nóng

Loại mặt nạ này dùng riêng cho da bị nám, da khô, thiếu sức sống, làm nóng sữa bò lên bằng thân nhiệt sau đó dùng khăn giấy thấm ướt sữa, phủ lên mặt. Nếu dùng xen kẽ sữa bò đông lạnh với sữa bò nóng có thể giúp tái tạo da, khiến da trở lại bóng mịn.

Tàn nhang

Mặt nạ bằng thực phẩm Asper rất có hiệu quả t bỏ tàn nhang

Hãy phát huy đầy đủ đặc tính các loại th phẩm: rượu vang, tương, xì dầu

Ở Nhật Bản, từ trước đến nay có rất nhiều loại th phẩm chế biến bằng Asper. Cho nên, thông qua phát h tác dụng của các loại thực phẩm đó, nghĩa là thông q tác dụng của men để điều trị tàn nhang, khiến màu trở lại tươi sáng. Đương nhiên, thực hiện 1-2 lần không có hiệu quả gì. Người bị tàn nhang nặng cần th hiện hàng ngày, còn người thực hiện có tính dư phò thì mỗi tuần có thể tiến hành 2-3 lần. Sau khi thực hiệ mặt nạ nên bôi kem hoặc dung dịch dưỡng da thích hợ với mỗi người, để da nghỉ ngơi đầy đủ.

★ **Mặt nạ bằng rượu vang**

Dùng nước làm loãng rượu, cho vào bột mỳ trộn thàn dạng hồ. Người da khô có thể cho thêm 2-3 giọt dầu Những nơi phơi nắng đen như cổ tay, vai dễ sinh ra tà nhang cũng nên bôi, sau đó phủ giấy hoặc màng bảo v để hiệu quả thẩm thấu tốt hơn. Sau 10-15 phút dùn nước ấm rửa sạch.

★ **Mặt nạ bằng tương**

Da sưng tấy do phơi nắng, sau khi bôi tương lên sẽ c tác dụng hút nhiệt. Trước tiên bôi dầu lên những chỗ nóng đó, sau đó bôi một lớp tương mà độ mặn thấp, bô

2 3 lần cho đến khi hết nóng đỏ, sau đó rửa sạch bằng nước ấm. Loại mặt nạ này cũng có thể dùng khi khẩn cấp. Hơn nữa chất men trong tương có tác dụng phân giải Protein nên có thể loại bỏ lớp Cutin lão hóa.

Lấy một muỗng lớn tương nồng độ nước thấp cho cùng một muỗng nhỏ dầu vừng trộn đều, bôi lên mặt rồi tiến hành xoa bóp, sau đó rửa sạch. Vừng có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, khôi phục hoạt tính của da.

★ Mặt nạ bằng xì dầu

Tác dụng sát khuẩn của mặt nạ bằng xì dầu rất thích hợp với người mặt đầy mụn trứng cá, mụn nước. Dùng một muỗng nhỏ xì dầu không muối hoặc nồng độ muối thấp cho vào ba muỗng nước để làm loãng. Lấy khăn giấy thấm ướt bôi lên chỗ mụn, 10 phút sau rửa sạch bằng nước ấm.

Chương 4

TẮM DA, PHÒNG NGỪA TÀN NHANG, NHĂN DA, RỤNG TÓC, KHÔI PHỤC SỰ NÕN NÀ CỦA DA, TÓC TRỞ NÊN BÓNG MƯỢT

Làm đẹp da

Phương pháp tắm da làm hoạt hóa tế bào da, khiến màu da trở nên bóng mịn

Khi tắm trong bồn nên điều chỉnh nhiệt độ nước lên 380C

Mùa hè, không ít người chỉ dội qua nước là xong. Kỳ thực để đáp ứng yêu cầu của da, đề nghị mọi người tối thiểu mỗi tuần 2-3 lần tắm ngâm trong bồn tắm.

Nhiệt độ nước trong bồn tắm khoảng 380C là thích hợp nhất, vừa vặn kích thích da tái tạo. Do da tiếp xúc trực tiếp với nước nóng sẽ được kích thích, không thể ngâm lâu. Cho nên, trước khi tắm tốt nhất cho ít dung dịch tắm. Trước tiên nên tắm mặt, sau khi tắm mặt xong bôi lớp kem dưỡng da để thư giãn da, sau đó mới tắm bồn. Bôi lớp kem dưỡng da lên mặt là nhằm tạo màng bảo vệ ở mặt trong thời gian tắm. Ngâm trong bồn tắm, máu lưu thông, hiệu quả càng tốt. Khi mặt hết mồ hôi

mới ra khỏi bồn tắm. Thực hiện quá trình đó 2-3 lần. Như vậy có thể kích thích da thích hợp làm hoạt hóa tế bào, khiến da bóng mịn.

Cuối cùng tắm bằng vòi nước lạnh

Bước sau cùng là sử dụng vòi nước lạnh để xoa bóp. Nếu tiến hành theo từng bước cơ bản thì sẽ không cảm thấy kích thích quá mạnh. Nhưng người huyết áp cao, bệnh tim mạch thì không nên áp dụng.

Xoa bóp bằng vòi nước lạnh có thể tiến hành theo các bước sau.

Trước tiên cho vòi hoa sen vẽ vòng trên chân và cổ cho da thích nghi với nhiệt độ nước, có thể từ đầu gối lên đùi, sau đó từ rốn sang hai bên, hai vai, ngực, di chuyển dần lên nửa thân trên. Cuối cùng là mặt. Trước tiên dùng nước ấm (36 - 380C) vẽ vòng 2 3 lượt trên mặt, dần dần giảm xuống thành nước lạnh.

Làm đẹp da, loại bỏ quầng mắt

Tắm bồn với rượu Nhật Bản, loại bỏ chất bẩn trong người, khôi phục làn da mịn màng

Khắc phục quầng mắt và phù thũng chân, mặt

Từ xưa đến nay, mọi người đều biết rượu có tác dụng làm đẹp da, loại bỏ chất bẩn trong cơ thể. Nhưng nếu uống trực tiếp, không những bị kích thích quá mạnh, mà nếu uống quá nhiều còn bị váng đầu. Nếu hấp thu qua lỗ chân lông ở da sẽ có tác dụng tăng nhiệt, làm sạch cơ thể, khôi phục cơ năng của da đã bị lão hóa.

Phương pháp tắm bồn bằng rượu Nhật Bản rất đơn giản. Cho khoảng 600g đến một lít rượu Nhật Bản (rượu loại hai cũng được, nhưng phải là rượu gạo) vào bồn tắm

Khi mới bắt đầu, chất bẩn trong cơ thể sẽ nổi lên mặt nước. Lúc đó tốt nhất thay một bồn nước khác. Nếu cảm thấy tiếc, có thể bỏ bớt nửa bồn nước rồi cho thêm nước nóng sạch vào, sau đó cho tiếp 400-600g rượu. Nếu kiên trì thực hiện một tuần thì chất độc trong cơ thể sẽ được triệt để loại bỏ, lập tức cảm giác da trở nên mịn màng. Song song với ngâm tắm, nếu kết hợp xoa bóp, hiệu quả càng tốt. Tiến hành xoa bóp nhẹ nếp nhăn, chỗ nhão trên mặt ngay trong bồn tắm, thực hiện 20-30 lần thì hiệu quả càng tốt. Ở những chỗ cảm giác cơ bắp đau cứng có thể xoa bóp, mát xa nhẹ nhàng. Có thể dùng hai tay nắm cơ ở bụng, mát xa nhẹ. Nhưng những nơi đã từng bị mổ thì tuyệt đối không được nắm đột ngột mà

trước tiên cần xoa bóp, mát xa nhẹ, sau đó dần dần tăng lực lên.

Da ở một số nơi xuất hiện nám đen do bị ngứa, phóng hoặc chứa nhiều Melatine, có thể dùng tay véo nhẹ ở những nơi đó, kiện trì một tuần nám đen tự mất.

Những người mắt có quầng hoặc chân phù thũng thường là do thận không tốt. Trường hợp này cũng có thể trị khỏi bằng rượu Nhật Bản. Trước tiên đặt tay phải ra sau lưng, dùng ngón cái và ngón trỏ nắm ấn thận phải, thực hiện 30 lần, sau đó đổi sang tay trái cũng thực hiện 30 lần. Thực hiện một thời gian, hệ thống tiết niệu sẽ được cải thiện. Hiện tượng phù thũng, quầng mắt dần dần tiêu tan, da toàn thân khôi phục đàn hồi và trở nên hoạt hóa.

Tàn nhang, nhăn da

Mỗi ngày tắm bồn bằng cám gạo mới, một lần sẽ có hiệu quả loại bỏ hết nếp nhăn, tàn nhang

Công dụng đặc biệt của men có thể loại bỏ hết chất bẩn ở lỗ chân lông, thúc đẩy tái tạo da

Cám gạo có tác dụng điều trị cực kỳ tốt đối với tàn nhang, nhăn da. Dùng nước cám gạo để ngâm tắm, có thể thông qua tác dụng của men làm sạch các chất bẩn bít kín lỗ chân lông, thúc đẩy tái tạo da. Thành phần dầu trong cám sẽ ngấm vào da, cung cấp chất bổ và làm bóng da. Nhân đây, xin giới thiệu với mọi người phương

pháp tắm bồn bằng nước cám gạo mới, vừa đơn giản vừa có hiệu quả dưỡng da rõ rệt.

Trước tiên, chuẩn bị 1 1g cám gạo mới, tiếp đó dùng khăn mặt hoặc mảnh vải làm thành túi. Cho cám gạo vào túi, cho cả túi cám vào nồi với 4 lít nước nấu sôi. Mười phút sau, cho cả nước và túi cám vào bồn nước. Để tăng cường tái tạo, trước tiên ngâm 3-4 phút trong bồn tắm ra, nghỉ chốc lát lại ngâm tiếp. Thực hiên vài lần như vậy mất khoảng 9 phút.

Lưu ý : Không dùng lại nước đã sử dụng.

Phòng ngừa sưng tấy, phát ban, khôi phục làn da tươi trẻ

Tắm nước Lô hội có thể nhanh chóng điều trị khỏi các nhọt nhỏ ở da như sưng tấy, phát ban

Máu lưu thông, da sẽ mịn màng, trắng sáng

Dùng Lô hội làm nước tắm khiến tái tạo toàn thân tăng lên, da trở lại thanh xuân, bóng mịn, nhẹ nhàng tiêu hết phù thũng, bay hết mụn nhọt, còn làm nóng toàn thân từ ngoài vào trong, không còn cảm giác lạnh sau khi tắm.

Có nhiều cách sử dụng Lô hội như sau: có thể chọn phương pháp mà mình cảm thấy đơn giản, dễ thực hiện để kiên trì lâu dài. Trước tiên hãy dùng thử, nếu da có cảm giác đau hoặc không thích hợp thì cần điều chỉnh lượng Lô hội.

Cắt Lô hội tươi thành khúc ngắn cho vào bồn tắm

Lấy 1-2 lá Lô hội rửa sạch, cắt gai, rồi thái thành khúc rộng 5mm, cho vào túi vải (dùng vải mộc hay vải tẩy trắng để may), cho cả túi vào bồn tắm, vò túi cho nước ra. Có thể dùng cả túi xát lên người nước cốt Lô hội sẽ thấm sâu vào da.

Lấy nước: Dùng 1-2 lá Lô hội cắt bỏ gai, dùng bàn chải xát Lô hội (cả vỏ) thành sợi mịn, sau đó cho Lô hội vào túi vải, trực tiếp bỏ vào bồn tắm. Người có da nhạy cảm thì giảm lượng dùng.

Bôi nước Lô hội lên chỗ đau

Nấu lấy nước: Dùng lá Lô hội nấu lấy nước, cho vào bồn tắm một ly nước Lô hội nấu, hoặc một nhúm lá khô mua ở thị trường. Do tính chất kích thích của nó yếu hơn lá tươi hoặc nước nguyên chất, nên ngấm vào da hơi chậm.

Người mắc chứng phong thấp có thể trực tiếp bôi lên chỗ đau

Tắm xong, trực tiếp bôi nước Lô-hội lên lòng bàn chân. Các thành phần trong Lô hội sẽ nhanh chóng ngấm vào da, thúc đẩy tuần hoàn, khiến toàn thân có cảm giác nóng lên, khoan khoái, dễ chịu.

Làm đẹp da

Bồn nước tắm bằng muối Natri, khiến tắm xong tinh thần thoải mái, da dẻ mịn màng

Nguồn nước nóng muối Natri, được ca ngợi là "Suối nước người đẹp" từ xưa đến nay vẫn được mọi người ưa thích

Nói đến tắm thuốc, từ xưa đến nay đều lấy nguyên liệu thực vật làm chính. Nhưng, ở đây xin giới thiệu phương pháp tắm bằng bồn nước Natri có phong cách độc đáo.

Gần đây, chúng ta đã nghe nói đến muối Natri. Kỳ thực, cách đây không lâu, muối Natri còn là vật phẩm không thể thiếu trong gia vị nhà bếp của gia đình. Tên khoa học của no là Sodiumbicarbonate (NaHCO3), là nguyên liệu làm nở bột lên men.

Chắc sẽ có người nói "Đương nhiên tôi biết muối Natri là gì rồi. Nhưng từ xưa đến nay chưa bao giờ nghe dùng nó để tắm". Kỳ thực, nhiều người đã tắm muối Natri, bởi vì thành phần chủ yếu của một số suối nước nóng là Sodiumbicarbonate.

Nước làm đẹp có tác dụng rửa sạch

Xin giới thiệu phương pháp tắm bồn nước muối Nat gia đình. Như trên đã nói, suối nước nóng muối Natri c tác dụng làm trơn da, mà phương pháp tắm bằng bồ tắm nước muối Natri gia đình cũng có hiệu quả tương tự thao tác đơn giản.

Thế thì tại sao tắm nước muối Natri lại có thể làm trơn da, nói một cách đơn giản là vì muối Natri có tác dụng làm sạch da như xà bông thơm. Ngâm trong nước muối Natri thì các chất béo, chất bài tiết trên da sẽ nhũ hóa, được rửa sạch. Hơn nữa sau khi da mềm mảng mỡ da tự bóc ra. Cho nên vừa có thể loại bỏ lớp Cutin lão hóa, vừa có thể tăng cường tái tạo. Như vậy, nước muối Natri không những có thể làm trơn da mà còn có thể điều chỉnh tái tạo da, khiến màu da trở nên trắng hồng, có tác dụng làm đẹp da.

Nhưng những người da khô hoặc nhạy cảm, tuy tắm xong tinh thần thoải mái nhưng không lâu da lại trở nên

căng cứng. Đó là vì sau khi tắm nước muối Natri, lớp mỡ da bị rửa sạch hết. Những người có chất da như vậy nên tránh tắm nước muối Natri quá đặc.

Khi tắm trơn nhầy, tắm xong sảng khoái

Suối muối ăn được gọi là "Suối nóng" còn suối muối Natri gọi là "Suối lạnh". Điều đó không có nghĩa rằng suối nước Natri là lạnh. Ngược lại hiệu quả giữ nhiệt của nó còn hay hơn cả suối nước nóng thường. Nguyên nhân chủ yếu là do sau khi tắm luôn có cảm giác sảng khoái nhẹ nhàng. Khi tắm nước muối Natri, da cảm giác trơn bóng còn tắm xong toàn thân thư giãn. Bởi vì sau khi tắm, nước muối Natri rửa sạch lớp mỡ da, chức năng da được tăng cường, hơi nước bốc nhanh. Đặc biệt những người da dầu tắm xong sẽ cảm thấy sảng khoái.

Khi tắm ngâm nước muối Natri có thể cho 1-3 muỗng lớn muối Natri vào bồn tắm gia đình. Muối Natri có bán ở các hiệu thuốc. Cho nên chúng ta sẽ có cảm giác sảng khoái nhẹ nhàng như khi tắm ở suối nước nóng, đồng thời cũng có tác dụng làm đẹp da.

Làm đẹp da, rôm, phát ban

Tắm lá Tỳ bà làm trơn da, tinh thần sảng khoái

Có thể sử dụng liên tục 2-3 ngày

Từ trước đến nay Nhật Bản vẫn dùng lá Tỳ bà để điều trị các chứng bệnh. Trong đó tắm lá Tỳ bà có thể làm bóng da, trơn da, là phương pháp bảo vệ da tốt trong mùa đông khô hanh khiến da dễ nổi vảy cá.

Trước khi ngâm tắm lá Tỳ bà cần dùng vải lau sạch lông tơ màu nâu xám mặt dưới lá. Bởi vì nếu để cả lông, khi tắm sẽ kích thích da quá mạnh. Tiếp đó dùng nước máy rửa sạch lá Tỳ bà, nếu còn lông thì cần lau sạch, sau đó để lá ở nơi thông gió cho khô. Để có thể lợi dụng đầy đủ các thành phần của la Tỳ bà có thể cắt nhỏ lá, phơi ngoài nắng 10 ngày, sau đó rắc bột hút ẩm cho vào hộp trà bảo quản.

Cho lá Tỳ bà khô vào túi vải, buộc miệng lại. Trong bồn tắm trước tiên cho nước lạnh sau đó từ từ cho nước nóng. Bởi vì lá Tỳ bà khô sẽ khuếch tán hết thành phần hữu ích của nó trong nước lạnh.

Nếu bồn tắm gia đình sử dụng nước máy thì có thể nấu lá Tỳ bà lấy nước đặc cho vào bồn. Khi nấu có thể cho 50g lá Tỳ bà vào nồi to hoặc siêu sắc thuốc, đổ đầy nước nấu 20-30 phút. Nếu gần đó có cay Ty bà thì hái ít là tươi cắt thành khúc 3 4cm cho vào túi vải trực tiếp bỏ vào bồn tắm. Nước nóng có lá Tỳ bà không cần xả hết một lần mà có thể vừa xả bớt lại cho thêm lá và nước liên tục sử dụng 2-3 ngày, vì lá Tỳ bà có tác dụng sát trùng, cho nên nước trong bồn không bị thối. Hai ngày sau nước trong bồn sẽ chuyển sang màu đỏ như nước trà, có tác dụng làm mềm da, làm nóng người, sau khi tắm da trở nên bóng mịn.

Ngoài ra tắm nước lá Tỳ bà không những làm mịn da mà còn có tác dụng làm mất rôm sẩy, phát ban Thông qua tác dụng chống viêm nhiễm mạnh của lá Tỳ bà, có thể hạn chế phát ban. Vì thế kiên trì tắm lá Tỳ bà hàng ngày, các bệnh mãn tính về da sẽ tự khỏi.

Làm đẹp da, khắc phục da cháy nắng

Tắm sữa bò có thể làm giảm da khô nóng do phơi nắng gây nên, cung cấp chất bổ dưỡng thích hợp cho da

Tắm sữa bò có thể cung cấp chất bổ dưỡng thích hợp cho cơ thể

Người ta thường nói tắm nước nóng không tốt đối với người già. Bởi vì như vậy sẽ tắm mất lớp dầu cần thiết của cơ thể, khiến da bị kích thích. Về điểm này thì chất béo thích hợp trong sữa bò có thể cung cấp lớp mỡ da cần thiết, khiến nước tắm bình thường trở nên ôn hòa.

Lượng sữa bò sử dụng không cố định. Cho một ly sữa bò vào trong bồn tắm có thể thêm một chút mật ong cải thiện được nước tắm. Đương nhiên lượng sữa bò sử dụng càng nhiều thì sau khi tắm da càng mịn màng, bóng sáng. Cơ bản nên sử dụng một lít sữa cho một lần tắm.

Nếu không thể ngâm tắm trong bồn tắm pha sữa bò thì có thể cho ít sữa vào nước ấm dội lên người. Đương nhiên ngâm tắm thoải mái trong bồn tắm có sữa bò thì hiệu quả sẽ tốt hơn.

Da bị khô nóng, nứt nẻ đau đớn do phơi nắng có thể điều trị khỏi bằng cách tắm ngâm trong bồn tắm pha sữa bò.

Chương 5

MUỐN LÀM CHO DA VÀ TÓC LUÔN TƯƠI TRẺ HÃY BẮT ĐẦU TỪ 3 BỮA ĂN MỖI NGÀY

Da thô ráp

Khoa học chứng minh rằng rượu Nhật Bản có chứa thành phần làm trắng da.

Sinh tố B1 trong gạo, nguyên liệu rượu Nhật có hiệu quả điều trị da thô ráp.

Gạo, nguyên liệu rượu Nhật Bản chứa sinh tố B1 phong phú. Thời xưa đã có phương pháp làm đẹp bằng túi cám gạo. Điều đó chứng tỏ cám gạo rất có hiệu quả bổ dưỡng da.

Trước đây người ta đều cho rằng sinh tố E và Y cùng thành phần dầu trong cám gạo sẽ có tác dụng nhưng cám gạo được sử dụng cùng với nước nóng khi rửa mặt hoặc tắm, còn chất béo khó hòa tan trong nước. Cho nên, tôi cho rằng phải có thành phần hữu ích khác hòa tan trong nước. Nhóm nghiên cứu của chúng tôi qua thời gian nghiên cứu lâu dài phát hiện sinh tố B1 dễ hòa tan trong nước đóng vai trò to lớn.

Sinh tố B1 là chất nhiều đường do bốn nhóm đường nho, đường quả tạo thành Do thành phần đường có tính giữ nước mạnh, cho nên sau khi bôi rượu Nhật Bản lên mặt sẽ có cảm giác dễ chịu. Có thể nói trong quá trình làm rượu, sinh tố B1 sẽ được hòa tan, trở thành nguyên nhân chính làm đẹp da.

Sinh tố B1 có tác dụng điều tiết sinh lý da, khiến da khỏe mạnh.

Để chứng minh sinh tố B1 có thực sự làm đẹp da hay không, chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm sau :

Quan sát da phụ nữ bằng kính hiển vi, có thể chia làm năm nấc. Nấc thứ năm là da tốt nhất, rãnh da ngay ngắn như xếp gạch. Cùng với sự giảm thấp của các nấc thì sự xếp đặt các rãnh da cũng mất dần, da trở thành bằng phẳng. Tiếp đó chúng tôi bôi nước trang điểm bình thường lên bên phải mặt của 25 người có da thô ráp ở nấc thứ nhất, phía trái mặt bôi nước trang điểm có cho thêm 0,1% sinh tố B1, một ngày 2 lần, liên tục 2 tuần.

Kết quả chứng tỏ bên bôi nước trang điểm bình thường thì có 8 người trong 25 người da trở thành da bình thường (nấc thứ ba). Những người khác da vẫn thô ráp như cu. Còn bên má có bôi sinh tố B1 thì trong 25 người có 13 người trở thành da khỏe mạnh (nấc thứ năm), 10 người có da tương đối khỏe mạnh (nấc thứ tư), da bình thường 2 người, không còn ai có da thô ráp.

Từ kết quả trên có thể thấy Vitamin B1 trong cám gạo có thể điều chỉnh sinh lý da thô ráp, có tác dụng bảo vệ da tốt.

Tàn nhang, nám đen, da thô ráp, mụn trứng cá, mụn cóc do phơi nắng gây nên

Trà Ý Dĩ có tác dụng phòng ngừa làm sạm da, sẽ mang đến cho bạn làn da trắng.

Loại bỏ mụn cóc ở chân tay, ở cổ, khiến da bạn mãi mãi tươi trẻ.

Từ xưa đến nay Ý Dĩ vẫn được dùng làm vị thuốc bắc điều trị các chứng bệnh trong đó thường nói đến nhiều là hiệu quả điều trị mụn cóc.

Lâu nay chưa giải thích được tại sao Ý Dĩ có tác dụng điều trị mụn cóc. Nhưng 5 - 6 năm nay, thông qua nghiên cứu cơ bản và thực nghiệm lâm sàng, chúng tôi đã biết bí mật của nó,

Mụn cóc là do nhiễm trùng gây nên. Điều này đã được chứng minh từ lâu còn Ý Dĩ có tác dụng chống khuẩn tức nâng cao khả năng miễn dịch cơ thể.

Ngoài ra nó còn có tác dụng tiêu viêm, diệt khuẩn, làm hoạt hóa tổ chức da. Thực tế chứng tỏ Ý Dĩ có tác dụng duy trì sự khỏe mạnh của da.

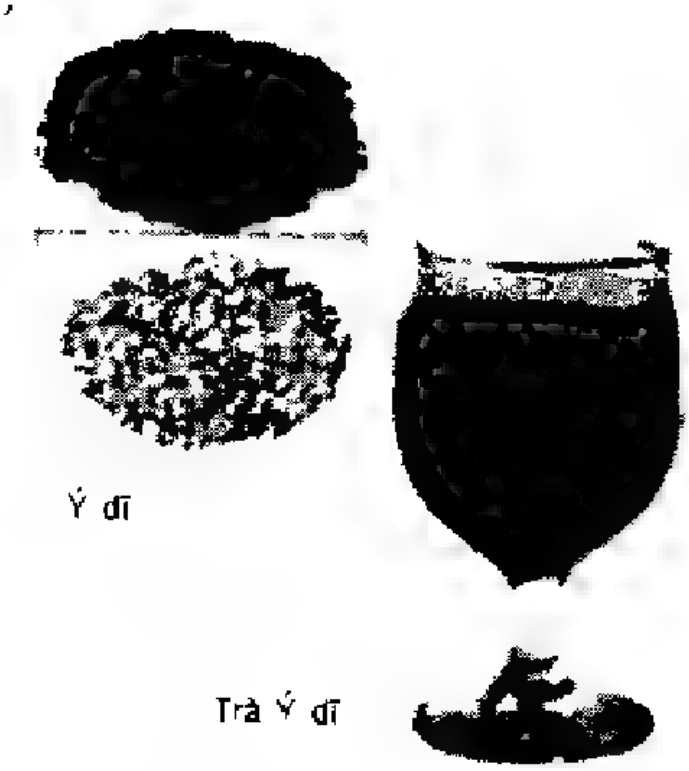
Tác dụng tiêu viêm có thể phòng ngừa làm tối da

Ý Dĩ không những có thể điều trị mụn cóc mà còn có tác dụng tốt phòng ngừa và cải thiện các chứng bệnh về da do phơi nắng gây nên. Có thể là do tác dụng tiêu viêm của Ý Dĩ mới có hiệu quả trên. Tóm lại Ý Dĩ có thể điều

chỉnh tái tạo da, phòng ngừa tối đa, cung cấp nước đầy đủ cho da. Kết quả sẽ làm cho da nhanh chóng trở lại nõn nà.

Ngoài ra, những năm gần đây rất nhiều người trẻ thích ăn các thức ăn nhiều chất béo. Do đó, các chứng viêm da, thừa mỡ như mụn trứng cá cũng xuất hiện nhiều thêm. Cho nên chúng tôi xin giới thiệu với các bạn món thực phẩm Ý Dĩ.

Các chứng bệnh nói trên đều có thể thông qua cải thiện kết cấu thức ăn, ăn uống nhiều Ý Dĩ để giảm nhẹ bệnh, khôi phục da trơn bóng. Trà Ý Dĩ pha chế đơn giản, người già người trẻ đều thích hợp, có thể uống hàng ngày.



Ý dĩ

Trà Ý dĩ

Làm đẹp da

Sáng sớm mỗi ngày ngủ dậy uống một ly nước sôi để nguội, bảo vệ làn da đẹp.

Sáng sớm ngủ dậy, trước tiên hãy uống một ly nước sôi để nguội có thể giúp làn da mãi mãi mịn màng.

Có người chưa già nhưng da đã khô khốc thậm tệ, nếp nhăn nổi rõ. Đó là biểu hiện của tình trạng thiếu nước. Để giữ cho da luôn bóng bẩy trẻ trung, khiến cơ thể có đủ nước thì việc tích cực uống nước là điều tất nhiên.

Thế thì trong một ngày, uống khi nào và uống bao nhiêu nước sẽ có lợi cho việc giữ làn da tươi trẻ ? Kỹ thực biện pháp hữu hiệu nhất là sáng sớm ngủ dậy là lúc cơ thể ở vào trạng thái thiếu Oxi trầm trọng. Lúc đó uống một ly nước có thể thỏa mãn mọi tế bào đang khát oxy trong cơ thể, là mở nguồn năng lượng cung cấp sức sống cho cơ thể. Ngoài ra, nước hấp thu lúc sáng sớm có tác dụng giữ nước, cho nên cơ thể bảo đảm sự tuần hoàn nước đầy đủ đến da.

Hơn nữa sau khi hấp thu nước, ruột, dạ dày nhận được chất bổ dưỡng, chức năng ruột bắt đầu hoạt hóa lên, có lợi cho bài tiết. Mọi người đều biết, táo bón làm chất độc tồn tại lâu ngày trong cơ thể, là kẻ thù của da. Chỉ cần sáng sớm ngủ dậy uống một ly nước có thể giải quyết được ngay vấn đề đó.

Cho thêm ít chất chua như chanh càng dễ uống.

Tuy nói rằng sáng sớm ngủ dậy uống một ly nước thật là đơn giản. Nhưng người uống không quen sẽ cảm thấy cổ họng đắng ngắt, nuốt không trôi. Lúc đó cho thêm 4 - 5 giọt nước chanh vào ly nước, sẽ tốt. Bởi vì các chất chua như nước chanh có tác dụng phân giải chất béo, điều tiết tuần hoàn nước. Cho nên dù là người khó uống, cũng có thể uống hết ly nước một cách thoải mái. Nhưng lượng nước chanh không được quá nhiều. Nếu khi uống cảm nhận có vị chua, chứng tỏ đã cho nước chanh quá nhiều. Nếu khó kiểm soát lượng sử dụng, có thể cho trực tiếp một miếng chanh nhỏ vào ly để uống.

Như vậy sáng sớm ngủ dậy đã bắt đầu uống cốc nước thứ nhất, nên luyện thành thói quen uống 2 - 3 ly nước mỗi ngày. Khi cơ thể thích nước và có thể hấp thu nước thì da sẽ trở nên khỏe mạnh.

Rụng tóc

Chứng rụng tóc ác tính khiến đầu tóc của tôi rụng mất 70%. Mộc nhĩ trắng giúp tôi tìm được niềm tin.

Mộc nhĩ trắng là tiêu biểu cho loại thực phẩm bổ sung thể lực.

Nói đến các loại nấm thường sử dụng trong món ăn Trung Quốc, trước tiên phải nhắc đến nấm hương mà mọi người đều biết, đương nhiên cũng không thể bỏ qua mộc nhĩ. Kỳ thực mộc nhĩ có hai loại : Mộc nhĩ đen và

mộc nhĩ trắng. Ở Trung Quốc, mộc nhĩ trắng quý hiếm, được coi là thực phẩm cao cấp bồi bổ thế lực còn mộc nhĩ đen thường xuất hiện trong món ăn hàng ngày.

Mộc nhĩ trắng có công dụng thúc dẩy tái tạo, tăng cường thể lực, rất có lợi cho những người bị bệnh suyễn hoặc thể chất dị ứng. Thực tế tôi cũng nhờ ăn lâu dài Mộc nhĩ trắng nên điều trị hết rụng tóc ác tính .

Năm 36 tuổi tôi bắt dầu rụng tóc, thời kỳ nghiêm trọng nhất, tóc rụng hết 70%, mỗi ngày soi gương đều cảm thấy sợ.

Bác sĩ chuyên khoa da chẩn đoán tôi bị rụng tóc là chứng rụng tóc ác tính do thể chất dị ứng gây nên. Tuy kiên trì thực hiện chích và uống thuốc Tây cùng châm cứu bằng điện nhưng không có hiệu quả. Tôi phát hiện ra rằng đơn thuốc dân gian hay y học hiện đại đều không có tác dụng với tôi. Tôi thấy, rụng tóc chỉ là hiện tượng bề ngoài, cần phải trị tận gốc thể chất dị ứng.

Lúc đó tôi liền nhớ tới một người bạn ở Hồng Kông từng nói với tôi :"Mộc nhĩ trắng chứa nhiều chất sắt, Canxd, là thực phẩm tăng cường thể lực rất tốt". Thế là tôi ngày ngày ăn mộc nhĩ trắng. Tuy trước đây cũng có ăn nhưng lần này chủ yếu lấy điều trị làm mục đích, cho nên chú trọng lượng sử dụng.

Nấu nhiều mộc nhu trắng trọng 15 - 30 phút để dùng dần, ăn xong, phần còn lại cho vào tủ đá, khi ăn làm nóng trở lại, sau đó ăn hết. Có thể cho thêm ít đường để điều tiết vị. Nửa năm sau tốc độ rụng tóc giảm, dần dần

mọc tóc mới, cuối cùng chứng rụng tóc khiến tôi mất ăn mất ngủ bấy lâu đã mất hẳn. Cho nen tôi muốn giới thiệu với mọi người kinh nghiệm chính của bản thân tôi để những người phiền muộn vì thể chất dị ứng hãy thử nghiệm xem.

Bạc tóc

Viên Hà Thủ Ô tăng tuổi thọ do Trung Quốc sản xuất khiến đầu bạc của tôi trở lại xanh đen không biết từ lúc nào.

Thuốc trường thọ bí truyền từ xưa.

Khỏe mạnh và trường thọ là nguyện vọng muôn đời của nhân loại. Có thế nguyện vọng này của người Trung Quốc đặt biệt mạnh. Cho nên ở Trung Quốc có nhiều loại thuốc trường thọ đến nay vẫn còn. Năm này qua năm khác, người người kế tiếp truyền kinh nghiệm và cải tiến thuốc trường thọ. Có những loại thuốc vẫn tồn tại đến nay. Ngày nay, người Trung Quốc gọi đó là 'thuốc tăng tuổi thọ". Trong đó có loại viên Hà Thủ Ô kéo dài tuổi thọ mà thành phần chính là vị thuốc Hà Thủ Ô nổi tiếng, nguyên sinh trưởng ở Trung Quốc. Khắp nơi ở Nhật Bản đều có.

Về công dụng của Hà Thủ Ô thì Y học phương Đông cho rằng no co tinh 'ôn, vị đắng, ngọt, chat, tac dụng đến gan, thận của lục phủ ngũ tạng; có tác dụng làm nhuận thăn, cường thăn, dưỡng sinh, bổ huyết". Thế thì, Hà Thủ Ô sẽ có hiệu quả nhất với loại người nào ?

Người tóc trắng thường rất ốm, da khô. Con người có xu hướng rụng tóc thì da có tính đàn hồi, sợ nóng và hay ra mồ hôi. Hà Thủ Ô thích hợp nhất với người tóc bạc.

Đặc điểm của Hà Thủ Ô là tác dụng làm nhuận da. Cùng với sự tăng lên của tuổi tác, cơ thể con người dần dần khô héo, nếp nhăn rõ rệt, tóc không còn bóng mượt như trước mà bắt đầu trắng dần. Mắt hốc hác, cổ họng căng, ngay cả chức năng bài tiết dịch vị cũng giảm làm rối loạn chức năng thận. Tất cả điều đó đều là triệu chứng bắt đầu lão hóa, khiến da mất hết trơn, bóng.

Chúng tôi thường sử dụng Hà Thu Ô để điều trị các chứng ngứa da tuổi già do da khô gây nên hoặc tắc ruột do giảm chức năng bài tiết dịch vị và táo bón tuổi già. Ngoài ra Hà Thủ Ô còn có nhiều công dụng như giảm đau tim, làm mượt tóc, cải thiện sắc tố máu.

Mụn trứng cá, mụn nước

Thực phẩm Ý Dĩ có thể phòng ngừa táo bón, loại bỏ các chứng phiền muộn do da.

Hấp thu đầy đủ thành phần dinh dưỡng phong phú trong mầm Ý Dĩ.

Đặc điểm lớn nhất của Y Dĩ là dù chế biến thế nao, mầm của nó vẫn không mất. Cho nên cũng có thể nói ăn Y Dĩ có thể hấp thu sinh tố và khoáng chất phong phú trong mầm của nó.

Trong 100g Ý Dĩ chế biến thi hàm lượng sinh tố B1 la 0,27mg, gấp hơn 2 lần gạo bình thường, sinh tố B2 khoảng 0,11mg, gấp tren 4 lần gạo, Canxi 11mg gấp 2 lần gạo, hàm lượng Kali 320mg gấp 3 lần gạo, hàm lượng sắt khoảng 2,5mg gấp 5 lần gao.

Ngoài ra trong sưa Ý Dĩ sau khi chế biến có Xenlulo thực phẩm cần thiết cho người hiện tại, gấp 3 lần gạo, Protein loại tốt gấp hơn 2 lần gạo.

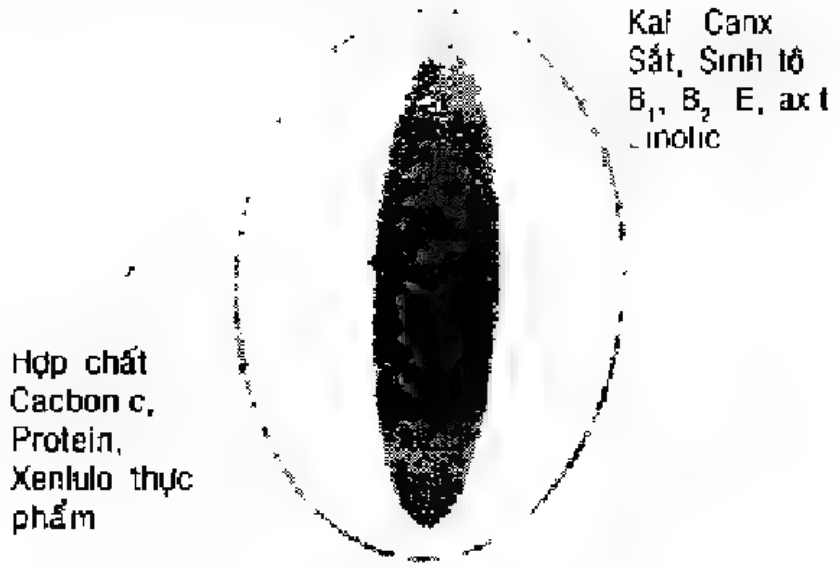
Vấn đề quan trọng nhất để điều trị khói táo bón và các chứng bệnh về da như mụn trứng cá; mụn nước là phải hấp thu nhiều Xenlulo thực phẩm để kích thích thành một. Tuy nói vậy, do Xenlulo thực phẩm khó được cơ quan tiêu hóa hấp thu, cho nên ăn quá nhiều hoặc không nhai kỹ đã nuốt thì sự kích thích sẽ quá mạnh, gây kiết lị hoặc đau bụng.

Lượng hấp thu Ý Dĩ mỗi ngày 1/2 ly là vừa. Phải nhai

kỹ rồi mới nuốt, đó là cách ăn tốt nhất. Hơn nữa thông qua nhai kỹ sẽ tạo cảm giác no bụng để phòng ăn nhiều quá. Như vậy sẽ có hiệu quả giảm béo phì.

Khi dùng ý Dĩ làm thức ăn, nếu phối hợp với các thực phẩm giàu sinh tố A, sinh tố C thì càng phong phú chất dinh dưỡng, ví dụ trong cháo Ý Dĩ cho thêm khoai lang đế nguyên vỏ hoặc cà rốt thái sợi, càng tốt.

Ý Dĩ sau khi chế biến phải ngâm trong nước 1 - 2 đêm mới dùng để ăn. Cho nên chúng ta có thể thay thế bằng Ý Dĩ ăn liền hoặc viên thuốc Ý Dĩ .



Tàn nhang, khô da

Mẫu lệ con hàu có thể phòng ngừa nếp nhăn và nứt da.

Trong "Bản thảo cương mục" tác phẩm cổ đại của Trung Quốc đã có ghi chép hiệu quả làm đẹp da của Mẫu Lệ.

Mẫu Lệ không những có vị thơm ngon mà còn chứa

sinh tố, khoáng chất phong phú và axit amin cần thiết của cơ thể, cho nên là thực phẩm mùa đông được người ta yêu thích nhất.

Vỏ Mẫu Lệ có tác dụng trấn tĩnh, từ xưa đến nay vẫn được dùng làm vị thuốc bắc. Còn thịt Mẫu Lệ rất ngon, người ta không nỡ dùng làm thuốc, nhưng do công dụng của nó nên vẫn được coi là thực phẩm dùng làm thuốc, rất được mọi người ưa chuộng.

Trong "Bản thảo cương mục" tác phẩm cổ đại của Trung quốc khong những ghi công dụng bảo vệ sức khỏe của thịt Mẫu Lệ mà còn viết "Nướng xong ăn, vị thơm ngon, có thể làm mịn da, sắc mặt hồng hào", ca ngợi hết lời công dụng làm đẹp của Mẫu Lệ.

Chúng tôi đã thực hiện cuộc điều tra thực tế về công dụng của Mẫu Lệ bảo vệ sự khỏe mạnh da. Vì mỗi ngày không thể có khả năng ăn nhiều Mẫu Lệ, cho nên chúng tôi chúng tôi đã dùng cốt thịt Mẫu Lệ để tiến hành thực nghiệm và quan sát.

Rất nhiều người do rối loạn chức năng điều tiết da, mặt mọc đầy tàn nhang, khó trang điểm, tóc trở nên khô, chẻ ngọn. Thế là chúng tôi lấy 22 người phụ nữ tuổi từ 26 đến 61 làm đối tượng điều tra. Cho họ mỗi ngày hai lần uống 6 viên sau bữa cơm sáng và cơm tối, mỗi lần 3 viên cốt Mẫu Lệ. Kết quả chứng tỏ cốt thịt Mẫu Lệ có tac dụng điều trị tàn nhang tốt.

Thế thì tại sao cốt thịt Mẫu Lệ lại có thể điều trị khỏi tàn nhang, nứt nẻ da, cải thiện tình trạng da ? Da được

coi là vẻ ngoài của nội tạng còn tàn nhang, nếp nhăn được gọi là tàn nhang của gan. Cho nên da của chúng ta có mối liên quan với tình trạng khỏe mạnh của lục phủ ngũ tạng. Đặc biệt những người gan có vấn đề càng dễ xuất hiện tàn nhang, rất khó trang điểm. Thông qua thực nghiệm đối với chuột, chúng tôi đã xác định được chất cốt thịt Mẫu Lệ có thể cải thiện bệnh gan.

Ăn thơm ngon lại có hiệu quả báo vệ da rất tốt cho nên Mẫu Lệ được ca ngợi là "Vua của món ăn". Khi bạn đang đắn đo "tối nay sẽ ăn gì", hãy thử làm món ăn Mẫu Lệ.

Làm đẹp da

Thường xuyên ăn đậu nành chứa sinh tố E làm đẹp da phong phú

Đậu nành chứa protein và sinh tố E phong phú.

Khi bạn thấy cùng với sự tăng lên của tuổi tác, da bắt đầu xuất hiện hiện tượng lão hóa, hãy ăn nhiều đậu nành, đậu phụ và các sản phẩm chế biến từ đậu nành, vì trong đậu nành có chứa sinh tố E làm đẹp da phong phú có thể thay thế protein trong thịt, trứng.

Đậu nành không những là nguồn hấp thu cao sinh tố E mà còn là nguồn protein phong phú. Cho nên thường xuyên ăn đậu nành và các sản phẩm chế biến từ đậu nành, có thể bổ sung protein đầy đủ, hạn chế lượng hấp thu mỡ động vật. Vì rằng song song với hấp thu sinh tố E,

hạn chế lượng hấp thu mỡ động vật thì có thể phòng ngừa xơ cứng động mạch, phòng chống lão hóa da.

Có mấy cách hấp thu sinh tố E từ trong đậu nành như trực tiếp ăn đậu nành, làm đậu phụ, phụ dự hoặc dầu đậu nành. Sinh tố E chủ yếu tập trung ở dầu đậu nành. Trong 100g thực phẩm thì hàm lượng sinh tố E nhiều nhất ở đậu nành, sau đó mới đến đậu nành. Đậu phụ đã rút dầu, mọi người cho rằng hiệu quả sẽ kém. Kỳ thực không phải như vậy. Khi tính toán thực tế, chúng ta sẽ có cảm giác sai lầm vì lượng dùng dầu đậu nành mỗi lần chỉ có một chút, còn đậu nành (khô) lượng dùng mỗi lần thường 20 30 ngày. Đậu phụ tối thiểu 150g (nửa miếng). Cho nên bất cứ ăn theo kiểu nào thì lượng hấp thu sinh tố E đều rất cao. Khi dùng đậu nành làm thức ăn, như đậu nành nấu hoặc cho rau xanh vào đậu nành sẽ ảnh hưởng lượng hấp thu đậu, cho nên cần làm nhiều món ăn mà vật liệu chủ yếu là đậu nành như xà lách đậu nành, hải đới trộn đậu nành.

Hàm lượng sinh tố E trong đậu phụ dự cũng tương tự như đậu tương nấu. Nhưng men đậu phụ dự có tác dụng của sinh tố B2, cho nên hàm lượng sinh tố B2 gấp mấy lần đậu tương. Các số liệu thực nghiệm cho thấy rằng cùng ăn sinh tố E và B2 sẽ tăng cường mạnh chức năng kiềm chế mỡ axit hóa của cơ thể. Còn đậu phụ lại có ưu điểm nhiệt lượng thấp, giàu sinh tố E. Cuối cùng là dầu đậu, sau khi làm nóng dễ axit hóa, cho nên dùng để trộn xà lách, có giá trị dinh dưỡng cao hơn là dùng để xào, chiên.

Làm đẹp, bảo vệ tóc

Vây cá thờn bơn chứa collagen phong phú, có thể bảo vệ lông tơ, khôi phục độ bóng của tóc.

Hương vị thơm ngon, dinh dưỡng phong phú.

Chúng ta thường thấy vây cá bán ở cửa hàng thực phẩm bảo vệ sức khỏe, ngoài vây cá thờn bơn tương đối lớn, nói chung vây cá đều rất nhỏ. Trong vây cá có chưa nguyên tố không thể thiếu chống lại vi trùng gây cảm, phòng ngừa lão hóa da, tóc.

Bộ phận từ lưng cá đến vây cá chứa chất Protein đặc biệt, có tên là Collagen. Chất này có thể làm cho tế bào với tế bào kết dính chặt chẽ, giống như tác dụng tăng cường tổ chức của xi măng. Cho nên còn gọi là vật chất giữa tế bào.

Nếu trong cơ thể thiếu collagen, sự kết dính giữa tế bào với tế bào trở nên yếu đuối, dễ gây cảm cúm.

Tóc do chất Protein cấu tạo thành sẽ được bảo dưỡng.

Đương nhiên tác dụng của Collagen không chỉ phòng chống cảm mạo. Nếu thiếu collagen thì sự liên kết tế bào của tổ chức da trở nên lỏng lẻo, da thô khô ráp, tốc độ Cutin hóa gia tăng. Để bảo vệ da láng bóng, có tính đàn hồi, cần thiết phải bổ sung Collagen. Muốn có mái tóc đen bóng, mượt mà cần phải có collagen.

Khi tóc cháy sẽ ngửi thấy mùi vỏ trứng gà. Điều đó

cho thấy tóc là do chất Protein tạo thành Collagen có thể tạo nên Protein khiến tóc khỏe, óng mượt.

Vây cá là nguồn bổ sung collagen cần thiết. Có nhiều cách chế biến vây cá. Như trên đã nói có thể dùng vây cá thờn bơn làm món ăn, nấu canh hoặc hầm ăn với cơm, cháo. Cũng có thể rán chín cá để ăn.

Từ trước đến nay vây cá được dùng làm món nhắm rượu của đàn ông nhưng thực ra, các bà các cô mới là người nên ăn nhiều.

Làm đẹp da, trị ngứa

Uống trà ngải cứu có thể làm tăng tính đàn hồi và bóng mượt da từ bên trong.

Sẽ có tác dụng với nhiều chứng bệnh của phụ nữ như đau lưng, phong thấp, thiếu máu.

Ngải cứu không những có thể dùng ngoài, mà còn có thể dùng uống trực tiếp làm khỏe da. Thông qua uống ngải cứu, thúc đẩy tuần hoàn máu toàn thân, tăng cường tính đàn hồi, độ trơn bóng của da ngay từ bên trong.

Nhưng nếu trà ngải cứu chế biến không tốt, vị chát còn nhiễm se là nguyên nhân gây rối loạn chức năng da. Để bảo vệ da khỏe mạnh cần uống trà ngải cứu ít kích thích, ôn hòa đối với cơ thể.

Dưới đây, tôi xin giới thiệu với mọi người loại trà làm đẹp bằng ngải cứu có tính chất ôn hòa. Đương nhiên, loại trà này không chỉ có thể làm đẹp mà còn có hiệu

quả điều trị các chứng bệnh thường gặp ở phụ nữ như ngứa, đau lưng, phong thấp, thiếu máu.

Cách làm như sau: trước tiên rửa sạch lá ngải cứu (không nên dùng chất tẩy rửa). Sau đó đem chưng 2-3 phút loại bỏ chất chát. Tiếp đó mở vung ra hấp tiếp 1 phút để cho bốc hết bột tẩy trong nước máy. Vớt lá ngải cứu đã chưng ra để ráo nước, loại bỏ hết mùi vị.

Cách làm nước ngải cứu

1 Hấp à ngải cứu 2-3 phút để khử mùi

2. Dùng tay vắt lá ngải cứu đã hấp để loại bỏ nước, khử mùi

3. Cắt lá ngải cứu thành đoạn ngắn 1cm

Cắt vụn lá ngai cứu rồi rải lên trên báo hoặc nong nia phơi trong bóng râm. Khi ngải cứu khô hẳn cho vào túi giấy hoặc hộp thiếc bảo quản ở nơi thông gió.

Cho trà ngãi cứu đã chế biến vào bình trà, chế nước sôi ngâm 3 phút lấy ra uống.

Da khô ráp, mụn trứng cá, mụn nước, thiếu máu

Mơ tây chứa sinh tố, khoáng chất, cenlulo thực phẩm phong phú, là chất không thể thiếu để làm trắng, làm đẹp da.

Cơ thể có khỏe mạnh da mới khỏe đẹp, đàn hồi.

Phụ nư ai cũng muốn da của mình sáng đẹp. Vì thế không ít người chẳng hề tiếc tiền của để mua hóa mỹ phẩm. Đó cũng chính là một trong những điểm ngây thơ đáng yêu của người phụ nữ.

Nhưng chú trọng săn sóc da một cách thực sự mà chỉ chú ý bôi phết, xoa bóp bên ngoài cũng chỉ là xây dựng lâu dài trến cát. Đừng quên rằng, da là chiếc gương phản ảnh của sức khỏe. Cái góc sáng đẹp của da chính là ở chỗ cơ thể khỏe mạnh.

Kỳ thực da rất trung thành. Chỉ cần một đêm không ngủ lập tức thể hiện lên mặt. Ngoài ra hễ dinh dưỡng mất điều hòa cũng sẽ thể hiện lên da.

Nếu ăn thịt nhiều sẽ dẫn tới thiếu sinh tố và chất Protein giúp tiêu hóa hấp thu, từ đó làm giảm chức năng tự làm sạch của cơ thể, chất độc hại không ngừng phát sinh, da sẽ xuất hiện đủ loại bệnh tật. Nhân đây chúng ta hãy tìm hiểu về mơ tây. Mơ tây được ca ngợi là quả thần kỳ, hàm lượng chất khoáng và có hiệu quả cân bằng dinh dưỡng đều rất cao

Hàm lượng Kali, Canxi của mơ tây gấp 9 lần táo; phốt pho gấp 8 lần, sắt gấp 13 lần. Kết cấu khoáng-chất trong mơ tây rất hợp lý, phù hợp với tỷ lệ hấp thu cần thiết của cơ thể. Các khoáng chất đó có thể điều tiết tái tạo dinh dưỡng, khắc phục các chứng viêm da, khôi phục sự khỏe mạnh của da.

Mọi người đều biết, táo bón là kẻ thù của da khỏe mạnh. Mơ tây không những chứa nhiều Xenlulô thực phẩm, mà còn có tác dụng hòa hoãn thích hợp, có thể điều trị khỏi táo bón, khắc phục sự phiền muộn do mụn trứng cá, mụn nước gây nên. Ngoài ra nếu cơ thể thiếu sắt sẽ dẫn tới thiếu máu thì da cũng không thể khỏe mạnh, mà mơ tây lại có hàm lượng sắt phong phú nhất trong trái cây, cho nên rất có ích bảo vệ cơ thể khỏe mạnh.

Như vậy, chỉ cần chúng ta kiên trì ăn mỗi ngày 6 - 8 quả mơ tây (nếu chiết xuất lấy nước thì khoảng 20 - 30 gam) sẽ có tác dụng làm đẹp, tốt hơn cả mỹ phẩm cao cấp.

Da thô ráp, mụn trứng cá, mụn nước, thiếu máu

Mơ tây ngâm dấm có hiệu quả tốt làm khỏe da giảm béo.

Món xà lách mơ tây vừa thơm ngon vừa có hiệu quả điều trị không gì sánh bằng.

Mơ tây chứa các khoáng chất cần thiết cho cơ thể như Canxd, Sắt Kali, còn có sinh tố A, nhóm sinh tố B, Xenlulô thực phẩm phong phú rất có ích giúp cơ thể khỏe mạnh. Ăn sống mơ tây dương nhiên rất ngon, nhưng để nâng cao công dụng dinh dưỡng của nó thì hãy ngâm qua dấm, hiệu quả càng tốt.

Khi làm mơ tây ngâm dấm cần chuẩn bị bình thủy miệng rộng cho vào 15 quả mơ tây, đổ dấm nguyên chất vào ngâm.Thực phẩm mơ tây ngâm dấm có thể dùng làm món Xà lách, mỗi lần dùng 1 - 2 quả mơ tây cắt nhỏ cho vào Xà lách là được. Mơ tây ngâm dấm (trộn Xà lách) rất có hiệu quả giảm béo, làm đẹp da đối với phụ nữ, là thực phẩm làm đẹp, chất lượng cao.

Mơ tây ngâm dấm có các tác dụng làm đẹp dưới đây. Trước tiên có thể điều trị táo bón, nguồn gốc gây nên các bệnh về da, dẫn tới phát sinh mụn trứng cá, mụn nước làm da khô ráp. Cảm giác khó chịu khi táo bón sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến hiệu quả làm đẹp về mặt tinh thần. Trong mơ tây chứa nhiều Xenlulô thực phẩm khắc phục táo bón. Trộn mơ tây vào Xà lách càng có lợi giúp

hấp thu Xenlulô thực phẩm. Hơn nữa, dấm có tác dụng cường vị, giúp bài tiết dịch vị, nâng cao khả năng tiêu hóa của ruột non, ruột già, đại tiện sẽ thông suốt.

Ngoài ra, mơ tây còn có tác dụng điều trị thiếu máu. Theo thống kê, hơn 1/3 phụ nữ Nhật Bản bị mắc chứng thiếu máu. Thiếu máu sẽ dẫn tới làm xấu xa, khả năng cung cấp oxy cho da giảm, rất nguy hại cho sự khỏe đẹp của da.

Mơ tây chứa sắt phong phú, rất thích hợp cải thiện chứng thiếu máu. Hơn nữa, sau khi ngâm dấm càng làm cho các khoáng chất như sắt dễ hòa tan, nâng cao hiệu suất hấp thu. Ngoài ra, sinh tố A có nhiều trong quả mơ tây đóng vai trò rất quan trọng giúp tái tạo niêm mạc da. Còn sinh tố C lại không hề thiếu để làm đẹp da. Cho mơ tây vào Xà lách càng nâng cao tỷ lệ hấp thu sinh tố C.

Tàn nhang, nám đen, vết nhăn, da khô ráp

Trà sắc chứa sinh tố C phong phú có thể điều trị tàn nhang nám đen.

Hạn chế phát triển Melanin, làm da trắng hồng

Sinh tố C trong trà xanh có tác dụng hạn chế phát sinh Melanin phòng ngừa da bị đen, ngoài ra còn có thể làm nhạt Melanin đã có, khiến tàn nhang cũng mờ dần.

Ngoài ra, sinh tố C còn có tác dụng phòng ngừa phát sinh tàn nhang, nám đen. Thực tế, các bệnh viện cũng dùng sinh tố C để điều trị tàn nhang và nám mặt. Hơn

nữa, sinh tố C còn có tác dụng phòng ngừa da nứt nẻ, giữ nước, giúp da có tính đàn hồi, rất hiệu quả phòng ngừa nhăn da. Chính vì vậy, sinh tố C còn được gọi là sinh tố làm đẹp.

Sinh tố C trong trà xanh có ưu điểm ổn định cao. Vốn sinh tố C rất sợ nóng. Hễ gặp nóng sẽ bị phá hủy. Song, sinh tố C trong trà xanh kết hợp với axit amin nên giữ được trạng thái ổn định, vì thế gặp nóng không bị phá hủy mà được hấp thu hết.

Tùy chủng loại chè mà hàm lượng sinh tố C có khác nhau. Hàm lượng nhiều nhất là ở trà sắc, sau đó mới đến trà nấu, trà Phiến, Ngọc Lộ, Trà Vò. Sở dĩ gọi trà nấu là do cách chế biến hơi khác với trà bình thường, không phải chưng bằng hơi mà cho vào nồi lớn sao, ví dụ như trà Hỉ đã, Cửu Châu.

Mỗi loại trà xanh có hàm lượng sinh tố C khác nhau. Hàm lượng sinh tố C không bị ảnh hưởng với cách sao chế mà khác nhau tùy theo cách chăm bón trà. Trà có hàm lượng sinh tố C nhiều là do khi chăm bón có lượng ánh nắng đầy đủ. Con khi chăm sóc các loại trà cao cấp như Ngọc Sương, Mạt Trà, để vị ngọt của trà thêm đậm, lúc trà lên lá thứ hai, người ta dùng túi bóng bọc trà lại, không để nắng chiếu mạnh, hạn chế tác dụng quang hợp của lá. Sinh tố C không còn phát triển nữa. Vì thế, dẫn tới sự khác nhau về hàm lượng sinh tố C trong trà.

Nhưng, cho dù tính ổn định sinh tố C trong trà sắc rất cao, song để lâu cũng dần mất hết. Vì thế, một lần không

nên mua quá nhiều. Tốt nhất, một lần mua đủ uống hai tuần là được. Ngoài ra, càng ngâm lâu thì sinh tố C trong tra càng nhạt, vì thế không nên uống trà nhạt mà cũng nên uống trà đặc mới pha.

Tàn nhang, nám đen, nắng sạm, phát ban, viêm da, bệnh đen da, thiếu máu

Sinh tố C là sinh tố làm đẹp không thể thiếu để chữa trị tàn nhang, bảo vệ tính đàn hồi và trơn bóng của da.

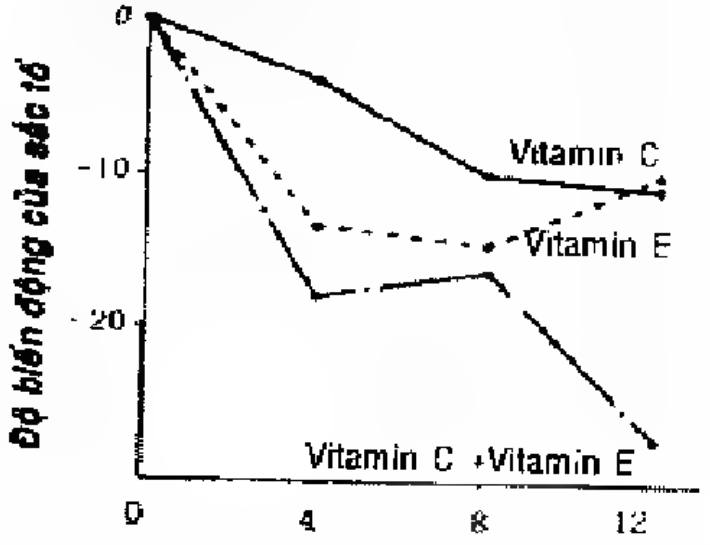
Cùng hấp thu một lần với sinh tố E thì hiệu quả làm đẹp càng rõ rệt.

Sở dĩ Sinh tố C được mệnh danh là sinh tố làm đẹp vì nó có nhiều tác dụng bảo dưỡng da. Trước tiên là kiềm chế sự phát triển Melanin ở da, làm nhạt Melanin đã phát sinh. Nói đến Melanin, mọi người chắc đều biết nó là nguyên nhân dẫn đến tàn nhang, nám da và đen da do nắng. Do đó, Sinh tố C là không thể thiếu để điều trị các bệnh đó.

Ngoài ra, Sinh tố C còn có tác dụng thúc đẩy sự phát triển Collagen của tổ chức kết cấu, giúp khôi phục và tái sinh da đã bị tổn thất hoặc lão hóa. Sinh tố C còn giúp tăng cường hấp thu sắt, phòng ngừa phát ban, viêm da, điều trị ngoài và chống mệt mỏi. Nó còn có tác dụng điều chỉnh tái tạo, khôi phục màu da, tăng cường chức năng giải độc của gan, làm giảm sự nguy hại của cồn và Nicotin trong thuốc lá đối với da.

Thế thì, một ngày cần hấp thu bao nhiêu Sinh tố C là vừa ? Tôi thấy rằng, lấy dự phòng làm chính thì mỗi ngày cần ăn 100mg. Điều trị chứng đen da, nám gan thì tối thiểu mỗi ngày ăn 300mg. Ngoài ra, nếu kết hợp cùng hấp thu sinh tố E có tác dụng cải lão hoàn đồng thì hiệu quả càng tốt. Tuy sinh tố C, sinh tố E sử dụng riêng lẻ vẫn có tác dụng làm đẹp. Nhưng nếu kết hợp sử dụng cả hai loại sinh tố thì hiệu quả điều trị và phòng các bệnh về da được tăng lên gấp bội. Các kết quả trên đây đã được chứng minh qua thực nghiệm lâm sàng của chúng tôi.

Hiệu quả của sinh tố C, E đối với điều trị, làm ổn định màu da.



Để phòng bệnh thì lượng dùng sinh tố E là khoang 100mg mỗi ngày. Còn để điều trị thì dùng 200mg mỗi ngày. Nhưng, việc làm đẹp không phải ngày một, ngày hai, mà phải kiên trì thực hiện hàng ngày. Ngoài ra, không nên quên một điều là phải sống hợp lý, khỏe mạnh thì da của bạn mới mãi mãi thanh xuân.

Làm đẹp da

Cá đông có thể nhanh chóng bổ sung Collagen phòng chống lão hóa, làm đẹp, làm trắng da.

Collagen làm mạnh tổ chức kết cấu giữa các tế bào.

Nhiều người trong chúng ta đều nghe cụm từ "Điều trị và ăn uống cùng nguồn". Đó là một thành ngữ trong ngôn ngữ Trung Quốc Cổ. Ý nói là : "Thuốc và thực phẩm đều như nhau, muốn phòng bệnh phải tiến hành ngay từ trong cách ăn uống hàng ngày". Ở Trung Quốc nơi xuất phát điều trị và ăn uống cùng nguồn, người ta có thói quen ăn canh vây cá khi cảm cúm.

Lúc tôi đi Trung Quốc cũng từng ăn loại canh đó. Khi nước canh dạng quả đông đặc, sền sệt được đưa vào miệng, liền có cảm giác cơ thể ấm lên từ trong tới ngoài. Liệu pháp dân gian ăn canh vây cá điều trị cảm cúm này cũng đã được khoa học chứng minh.

Vảy cá chứa Collagen loại Protein đặc biệt cũng có chứa trong cơ thể người, có tác dụng liên kết tế bào, nên còn được gọi là vật chất của tế bào.

Khi vi trùng bệnh cảm xâm nhập vào cơ thể thì nơi dễ nhiễm nhất chính là niêm mạc mũi, họng. Nhưng nếu bình thường, thông qua ăn uống bổ sung đầy đủ collagen, sẽ làm mạnh tổ chức liên kết của tế bào niêm mạc, đẩy lùi vi khuẩn, cảm cúm sẽ tự khỏi.

Ngược lại, nếu collagen trong cơ thể không đủ không những dễ gây cảm cúm mà còn gây khô da, quá trình Cutin hóa tăng nhanh. Nhất là khi xương cốt, mạch máu bị tổn thương thì việc khôi phục chức năng cũng tương đối chậm.

Cho nên, để phòng ngừa lão hóa, tăng cường hiệu quả làm đẹp, hàng ngày chúng ta cần ăn nhiều thực phẩm chứa collagen phong phú. Muốn ăn nhiều thực phẩm chứa collagen thì cần chịu khó ăn vảy ca và cá có xương nhỏ.

Ví dụ, chúng ta dùng cá con cá nấu canh sau đó cho vào tủ lạnh thành cá đông. Sở dĩ canh có thể đông lại là nhờ tác dụng của collagen hòa tan trong canh cá. Cho nên ăn nhiều cá đông sẽ bổ sung được nhiều collagen cho cơ thể .

Làm đẹp da

Chất carotin trong rau không những có thể làm đẹp làm trắng da mà còn có tác dụng chống ung thư.

Carôtin có tác dụng bảo vệ làm khỏe niêm mạc da.

Carôtin có chứa nhiều trong thực phẩm như cà rốt, bí đỏ và nhiều loại thực phẩm khác.

Carôtin còn được gọi là tiền sinh tố A, sau khi vào cơ thể lập tức phân giải, 1/3 chuyển thành sinh tố A, được gọi là sinh tố A thực vật để phân biệt với sinh tố A động vật trong gan động vật và trong cá. Hàm lượng Carôtin trong 100g củ cải là vào khoảng 3100mg.

Trước đây người ta cho rằng nếu trong cơ thể thiếu sinh tố A dễ dẫn đến mù lòa. Còn ngày nay, sinh tố A được sử dụng rộng rãi để phòng chống ung thư, vì sinh tố A có tác dụng làm khỏe và bảo vệ niêm mạc.

Mặt khác, sinh tố A có liên quan mật thiết với da, nó có thể bảo đảm sự bình thường quá trình Cutin hóa của tế bào da. Nếu thiếu sinh tố A sẽ làm rối loạn quá trình Cutin hóa. Khiến da thô ráp như da cá nóc, dễ mọc mụn trứng cá, mụn nước. Sinh tố A hết sức cần thiết để bảo đảm sự bình thường của chức năng da, làm khỏe da.

Ngoài ra, sinh tố A (Carotin) rất dễ bị phân giải bởi dầu mỡ. Cho nên ăn chung với dầu mỡ sẽ nâng cao tỷ lệ hấp thu của thành ruột, không sợ lãng phí. Cho nên

phải ăn chung với dầu thực vật ví dụ trong Xá lách cho thêm ít dầu Xá lách kiểu Nhật, hoặc trộn chung với vừng, dấm đều rất đơn giản. Cũng có thể cho thêm 1 - 2 giọt tinh dầu thực phẩm vào trong canh tương hoặc rau nguội.

Ngoài ra có thể dùng nước chanh để thay dấm, cũng có thể dùng trái cây như dây tây, dâu da để bổ sung sinh tố C, nhằm nâng cao hiệu quả Carotin đồng thời có lợi cho việc hấp thu Kali, Canxi và các khoáng chất phong phú trong rau. Thật là nhất cử lưỡng tiện.

Áp dụng các phương pháp nấu khác nhau, nắm vững lượng dùng dầu hợp lý có thể thưởng thức được các món ăn đầy hương vị.

Tàn nhang, mụn nước, mụn trứng cá

Đậu phụ nhự chứa sinh tố B2 phong phú, có thể phòng ngừa khô da, kiềm chế sự phát triển tàn nhang mụn nhọt.

Men đậu phụ nhự và Xenlulô thực phẩm đều có hiệu quả làm đẹp da.

Tôi thường nghe người ta hỏi : "Thực phẩm làm đẹp da, rốt cuộc là thực phẩm gì ?". Tôi thường trả lời thế này : "Tức là không ăn lệch lạc một thứ, không kén chọn, các loại dinh dưỡng đều phải hấp thu". Song nói như vậy hơi quá trừu tượng, thường không đáp ứng được yêu cầu của người hỏi.

Thế là tôi lại đề nghị họ hàng ngày hãy ăn nhiều thực

phẩm chứa sinh tố A, B2, C, E phong phú hoặc ăn những thứ Xenlulô thực phẩm cao như sữa bò, sưa chua, trái cây, rau xanh, hải đới. Thực tế mọi người đều quen đậu phụ nhự. Đó cũng là thực phẩm làm đẹp da rất tốt. Sở dĩ nói như vậy, vì đậu phụ nhự chứa nhiều sinh tố B2.

Sinh tố B2 có tác dụng rất quan trọng tái tạo chất beo trong cơ thể. Nếu thiếu sinh tố B2 sẽ dẫn tới lam xấu sự bài tiết mỡ ở da, da sẽ khô, dẫn tới viêm da. Mặt khác nếu sinh tố B2 không đủ cũng có thể dẫn tới bài tiết mỡ quá nhiều, bịt kín lỗ chân lông gây viêm nhiễm hoặc mọc mụn trứng cá. Cho nên hàng ngày nên ăn nhiều đậu phụ nhự chứa sinh tố B2 phong phú sẽ có tác dụng làm khỏe da.

Ngoài ra men và Xenlulô thực phẩm trong đậu phụ nhự cũng có hiệu quả làm đẹp da rất tốt. Trong ruột già của chúng ta có vi khuẩn lành tính và vi khuẩn ác tính. Vi khuẩn ác tính sẽ gây lên men, làm thối rửa trong ruột, tạo nên các chất độc hại như khí metan, phenol, NH3. Các chất đó vào máu, sẽ được đưa đến khắp cơ thể, làm giảm chức năng tái tạo da, thậm chí làm khô da, gây mụn nhọt, tàn nhang. Người ta thường nói táo bón dễ gây rối loạn chức năng da. Trên thực tế đó là vì do phân tích lại trong ruột quá lâu khiến vi khuẩn ác tính phát triển mạnh gây nên. Thực tế chứng tỏ, đậu phụ nhự có tác dụng phát triển vi khuẩn có ích trong ruột. Hơn nữa, Xenlulô thực phẩm cũng có công dụng tương tự, vì vi khuẩn có ích có thể đào thải vi khuẩn ác tính. Vì thế, chức năng tái tạo da được tăng cường, giữ màu da luôn tươi đẹp.

Nhăn da

Kiên trì ăn sữa chua có tác dụng làm đẹp da thì sẽ không còn buồn phiền do da nhăn.

Sữa chua có công dụng phòng chống ung thư, lão hóa.

Hơn 10 năm trước khi ở Mỹ thịnh hành loại thực phẩm sữa chua, tôi phát hiện phương pháp điều trị tàn nhang nám đen có sự liên quan với phương pháp phòng chống ung thư bằng ăn uống. Vì rằng, cả hai phương pháp đều chọn sữa chua làm thực phẩm điều trị

Tiến sĩ Maxsky Kuphu (Liên Xô trước đây) chứng minh rằng : Người thường xuyên ăn sữa chua sẽ sống lâu. Tiến sĩ Helsin (Mỹ) cũng nhấn mạnh nên dùng nhiều sữa chua trong thực phẩm tăng tuổi thọ. Còn Tiến sĩ Thenalky (Mỹ) thì cho rằng trong sữa chua có chất diệt khuẩn gây bệnh. Cho nên, ăn sữa chua sẽ có tác dụng hai mặt vừa khỏe mạnh vừa đẹp da Các kết quả nghiên cứu đó điều chứng tỏ sữa chua là thực phẩm bảo vệ sức khỏe rất tốt.

Cách làm vật liệu sữa chua (cho 4 người ăn)

Món thịt xào sữa chua.

★ Thịt lợn thăn 400 gam, cho muối, tiêu, rồi cho vào nồi nấu, đảo cho săn, đậy vung lại om 20 phút, thỉnh thoảng đảo.

★ Cho 4 thìa lớn dầu đậu nành, hai thìa lớn nho khô đã ngâm nước cho mềm cho vào nồi, cho thêm muối, tiêu rồi cho tiếp 4 thìa sữa chua nguyên chất.

★ Cắt thịt thăn thành miếng vừa phải rồi cho vào xào với các thứ nói trên.

Canh tươi sữa chua.

★ Dùng 200g nấm mà mình thích (nấm hương, nấm tròn) cắt nhỏ, sau đó cắt 4 miếng thịt mặn cho vào cùng nấu với 4 ly nước, cho muối, tiêu.

★ Sau khi nấu được, lấy xuống cho tiếp 8 thìa sữa chua và cho thêm ít cần tây.

Sữa chua cà chua

Sữa chua nguyên chất 300ml, sữa bò 300ml, nước cà chua 100ml, muối 1/4 thìa con, một ít ớt cho vào trộn đều

Làm đẹp da

Mỗi ngày ăn một ít đậu nành ngâm dấm, thông qua tác dụng của hai loại : đậu và dấm, làm da thêm trẻ trung.

Nguyên nhân quan trọng làm đẹp da của đậu tương ngâm dấm.

Sở dĩ đậu tương ngâm dấm có thể làm đẹp da là vì tác dụng của Xenlulô thực phẩm trong đậu. Thông qua lượng phân thải ra ngoài tăng lên, Xenlulô thực phẩm kích thích ruột, dạ dày, tăng nhu động ruột, chữa khỏi táo bón. Khi táo bón, do phân bị tích lại trong ruột lâu, lên men, sinh ra nhiều độc tố. Thành ruột hấp thu các độc tố đó gây cản trở lưu thông máu và tái tạo da, là nguyên nhân chủ yếu gây nên mụn trứng cá, mụn nhọt, khiến da khô ráp.

Kế đó là nhờ tác dụng của lecithin và sinh tố E trong đậu nành. Lecithin có thể làm tan mỡ và Coletxtêron bám trên mạch máu, bảo vệ mạch máu khỏe mạnh, cải thiện lưu thông máu toàn thân. Mặt khác, sinh tố E có thể làm nở mao mạch, thúc đẩy tuần hoàn máu. Máu lưu thông, tái tạo da sẽ thuận lợi, từ đó làm cho dung nhan luôn luôn tươi trẻ.

Ngoài ra còn có chất gọi là Perester có thể đẩy nhanh quá trình lao hoa da, là nguyên nhân chủ yếu gây nên tàn nhang. Sinh tố E và Celithin có thể khắc phục sự nguy hại của Perester, bảo vệ da luôn luôn tươi sáng, mịn màng.

Sau cùng là tác dụng của axit Axêtic và axit Xitric trong dấm có thể thúc đẩy cơ năng tế bào, hạn chế sự phát triển của axit Lactic và các chất gây mệt mỏi, tăng cường sự tái tạo da.

Đậu ngâm dấm có công dụng thần kỳ như vậy, thế thì cách chế biến ra sao? Trước tiên chuẩn bị bình chứa có nắp hoặc bình cà phê, cho đậu nành đã sao bằng 1/3 bình (khoảng 200g) sau đó đổ đầy dấm, đậy bình lại, bảo quản trong tủ lạnh. Đậu hút dấm sẽ nổi lên, dấm sẽ cạn dần, cho nên cần thường xuyên cho thêm dấm mới. Sau khi ngâm một tuần dùng thìa lớn sạch vớt đậu ra, mỗi ngày khi ăn cơm kết hợp ăn 15 - 30 hạt. Cũng có thể cho ít mật ong trộn để ăn. Không được trực tiếp uống dấm.

Làm đẹp da, khắc phục da tay thô ráp

Uống trà mạt có thể phòng ngừa da chân tay nứt nẻ.

Sự thông minh của nữ công nhân đã gợi ý cho tôi.

Nghe nói từ lâu, các nữ công nhân nhà máy dệt thời kỳ Minh Trị đã trộn trà mạt, bột Ngân Liên Hoa và mật ong vào với nhau để uống, điều trị nứt nẻ da chân tay. Tôi luôn nghĩ, trong nhà nhất định có thành phần làm trắng da. Kết quả tôi đã nghiên cứu chế tạo ra loại thức uống bằng trà mạt phòng ngừa khô nẻ da tay. Dưới đây xin giới thiệu cách làm.

Vật liệu (Lượng dùng cho 1 ly trà) : Trà mạt 1 - 2g.

bột Ngân Liên Hoa 1g (có bán ở cửa hàng thực phẩm bả vệ sức khỏe). Mật ong 15g (có thể tăng giảm theo s thích).

Cách làm : Trộn trà mạt với bột Ngân Liên Hoa, ch mật ong vào đảo đều. Người ưa ngọt có thể cho nhiều mậ ong. Sau đó cho thêm sữa bò nóng (nước nóng cũn được), trộn đều là được. Mỗi ngày một hoặc hai lần, kiê trì uống đều thì da khô sẽ trở lại nõn nà.

Làm đẹp da

Khéo léo tận dụng vị chua của trái cây không những có thể làm cho món ăn thêm thơm ngon mà còn có tác dụng làm đẹp da.

Kinh nghiệm người xưa cho chúng ta biết, dùng các loại cam quýt làm dấm sẽ có hiệu quả điều trị tốt.

Trong món ăn Nhật Bản, có nhiều món là dùng cam, quýt làm gia vị, không những đã lợi dụng một cách hiệu quả các loại cam quýt trong tự nhiên, mà còn thu được kết quả bảo dưỡng da. Cũng có thể nói đã phát huy tốt hiệu quả điều trị của tinh dầu chanh.

Các loại cam quýt, như chanh, mỗi loại đều có vị thơm khác nhau. Mùi thơm trong cam quýt gọi là Tecpen chanh, chứa trong tinh dầu chanh, vừa có tác dụng tăng sự thèm ăn, vừa có thể thông qua tinh dầu chanh làm trơn da, cải thiện môi trường của da.

Mùa Đông tắm bồn tắm cho nước bưởi, có thể tận dụng hiệu quả của Tecpen chanh. Trái cây cũng có vị ngọt, ảnh hưởng đến axit pectinic vị ngọt có nhiều loại, mỗi loại mỗi khác. Đường trong trái cây chủ yếu là đường quả, ngoài ra còn có đường mía và đường nho. Chúng sẽ có hiệu ứng phức tạp đối với vị chua, ngoài tác dụng giảm bớt vị chua còn làm cho hương vị thêm thơm ngon.

Ngoài ra keo quả và bột lọc trong trái cây cũng có tác dụng làm tăng hương vị. Khác với bột lọc trong ngũ cốc và các loại khoai, bột lọc trong trái cây không cần nấu cũng có cảm giác ngon miệng.

Mọi người đều biết, keo quả sau khi nấu trở thành tương quả có dạng nhão như hồ ăn rất ngon. Keo quả có tác dụng bảo vệ hệ thống tiêu hóa, tăng cường sự phát triển men Lactic có ích, có tác dụng điều chỉnh chức năng ruột, dạ dày, phòng ngừa táo bón, làm da khỏe mạnh.

Cho trái cây cùng với dấm vào trong thức ăn nguội trộn dấm hoặc các món ăn chua khác, không những có lợi cho sức khỏe, mà còn tăng cường hương vị, khiến ăn ngon miệng.

Chương 6

PHƯƠNG PHÁP LÀM ĐẸP BẰNG ẤN HUYỆT CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ TẬN GỐC TÀN NHANG, NHÃN DA, RỤNG TÓC BẠC TÓC

Làm đẹp da, khắc phục bạc tóc

Dùng bàn chải ma sát lòng bàn chân, tăng cường chức năng nội tạng, phòng ngừa rụng tóc, tăng tính đàn hồi của da.

Chức năng thận trở nên hoạt bát, da sẽ tự nhiên đẹp.

Muốn làm trắng da, để da có tính đàn hồi, trước tiên hãy bảo đảm nội tạng khỏe mạnh, thúc đẩy tái tạo toàn thân. Chúng ta thường nói : Da là cái gương của cơ thể. Da phản ánh một cách trung thực tình trạng sức khỏe của cơ thể. Bảo đảm nội tạng khỏe mạnh, trước tiên bảo đảm dinh dưỡng cân bằng. Cho nên không được ăn một cách phiến diện, ăn chọn lựa. Ngoài ra đừng quên vận động thích hợp. Trên cơ sở đó tôi xin giới thiệu phương pháp kích thích lòng bàn chân. Theo y học phương Đông, lòng bàn chân tập trung nhiều huyệt có thể tăng cường cơ năng nội tạng.

Trong đó quan trọng nhất là huyệt dũng tuyền. Về ý nghĩa, dũng tuyền là huyệt sôi động của nguồn sinh

mệnh. Huyệt dũng tuyền có quan hệ mật thiết với chức năng thận. "Thận" trong y học phương Đông hơi khác với thận trong y học phương Tây. Thận ở đây là khí quan nắm năng lượng sinh mệnh.

Ngoài ra, chúng ta đều biết huyệt dũng tuyền có mối liên hệ mật thiết với bài tiết hóc môn. Do đó, kích thích huyệt dũng tuyền, cải thiện chức năng thận, thúc đẩy bài tiết hóc môn, khiến cơ năng toàn thân hoạt động mạnh, da sẽ trở nên khỏe mạnh.

Khi tắm, dùng bàn chải kích thích huyệt dũng tuyền

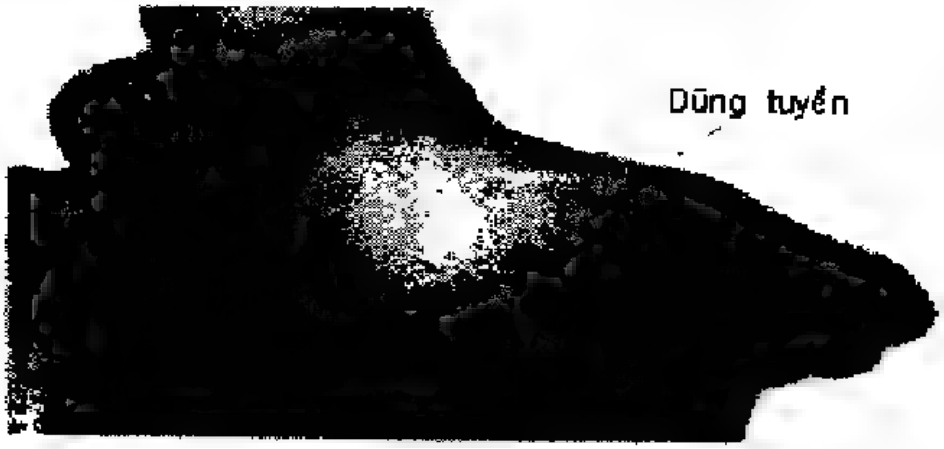
Khi tắm dùng bàn chải mai rùa kích thích lòng bàn chân, vừa đơn giản dễ thực hiện, vừa có hiệu quả tốt.

Huyệt dũng tuyền ở lòng bàn chân, dùng bàn chải vẽ vòng tròn lòng bàn chân, như vậy không những có tác dụng kích thích huyệt mà còn làm sạch chân, có thể nói bắn một mũi tên trúng hai đích. Tay phải xoa bóp chân trái, tay trái xoa bóp chân phải, như vậy rất tiện lợi. Mỗi chân thực hiện 1 - 2 phút. Lưu ý không dùng sức quá mạnh, mà phải xoa bóp nhẹ nhàng theo nhịp điệu.

Ngoài ra, kích thích lòng bàn chân không những có thể làm đẹp mà còn có hiệu quả hạn chế bạc tóc.

Chúng ta đều biết, sở dĩ bạc tóc là do tóc thiếu dinh dưỡng, Melalin có tác dụng làm đen tóc bị giảm sút nghiêm trọng. Mà nguyên nhân cơ bản là do thận suy làm giảm nghiêm trọng thành phần dinh dưỡng của Melanin. Do đó, kích thích lòng bàn chân với huyệt dũng tuyền làm

tâm sẽ nâng cao chức năng thận, rất có lợi phòng ngừa bạc tóc. Dùng bàn chải ma sát lòng bàn chân một cách nhẹ nhàng, giống như phương pháp làm đẹp.



Dưới đây, tôi xin giới thiệu phương pháp kích thích lòng bàn chân cho những người muốn để phòng bạc tóc. Đặt hai bàn chải xuống nền nhà tắm, dậm nhẹ lòng bàn chân lên đó. Đầu ngón ngóc lên, gót chân ấn xuống nhịp nhàng, lòng bàn chân không ngừng di động trên bàn chải. Kích thích như vậy xong, trước khi ra khỏi bồn tắm phải rửa chân bằng nước ấm, một mặt phòng cảm lạnh, một mặt kích thích lòng bàn chân, chuyển dịch lên toàn thân.

Da thô ráp

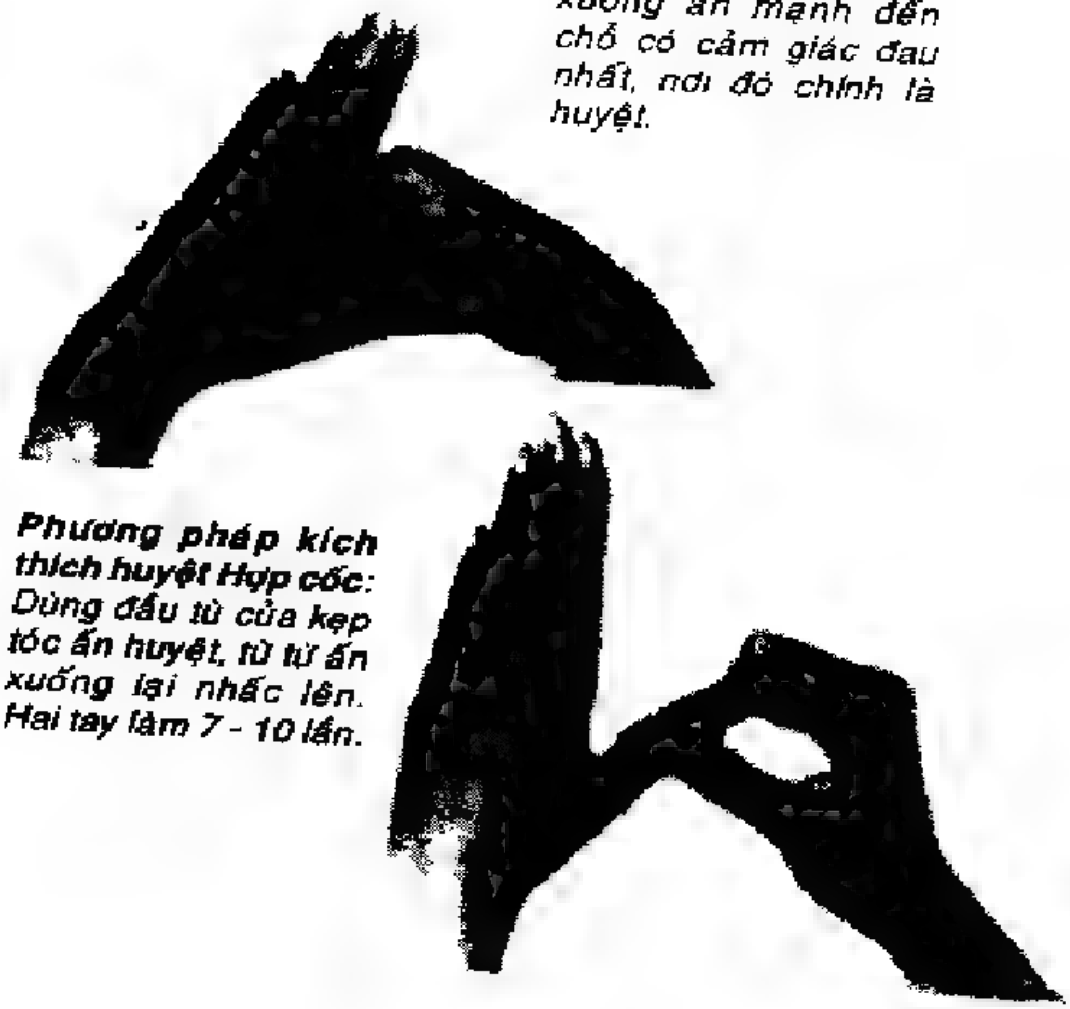
Phương pháp ấn bằng ngón tay cái đơn giản, có hiệu quả điều trị da thô ráp.

Khôi phục cơ năng toàn thân, khiến da tươi sáng tự nhiên.

Theo tin ở báo, gần đây ở Mỹ dùng loại thuốc sinh tố A điều trị mụn trứng cá, cũng rất hiệu quả đối với nhăn da.

Nghe nói ở Nhật, để làm đẹp da, nhiều người luôn đến mỹ viện. Kỳ thực chỉ cần chúng ta tiến hành kích thích huyệt thì sẽ điều trị được tận gốc thô ráp da, khôi phục da dẻ khỏe mạnh trở lại.

Da bóng mịn, có tính đàn hồi là chỉ mỡ da và dung dịch mồ hôi do da bài tiết ra thích hợp, vừa cung cấp đủ lượng nước cần thiết cho da. Mỡ da và dung dịch mồ hôi quá ít, da sẽ khô. Ngược lại nếu nhiều quá sẽ sinh mụn nhọt.



Tìm huyệt Hợp cốc: Dùng ngón cái ấn vào gốc ngón trỏ, lần theo xương ấn mạnh đến chỗ có cảm giác đau nhất, nơi đó chính là huyệt.

Phương pháp kích thích huyệt Hợp cốc: *Dùng đầu tù của kẹp tóc ấn huyệt, từ từ ấn xuống lại nhấc lên. Hai tay làm 7 - 10 lần.*

Do đó, muốn làm da khỏe đẹp thì phải khống chế hợp lý lượng bài tiết mỡ da và dung dịch mồ hôi. Một trong các biện pháp hiệu quả là kích thích huyệt Hợp Cốc, sẽ làm cho năng lượng truyền tới đại não để đại não điều chỉnh cơ năng bài tiết mỡ da và mồ hôi luôn ở trạng thái bình thường. Ngoài ra, kích thích huyệt Hợp Cốc có thể làm cho chức năng của cơ quan tiêu hóa như ruột, dạ dày được khỏe mạnh, đẩy hết chất độc trong cơ thể ra ngoài, đồng thời điều chỉnh cơ năng nội tạng luôn ở trạng thái tốt nhất, cho nên da dẻ sẽ trở nên đẹp.

Tìm huyệt Dương trì : *Ở chỗ gần mu bàn tay phía gần cổ tay hơi lệch về phía ngón út, có một chỗ lõm nhỏ.*

Phương pháp kích thích huyệt Dương trì: *Đặt hai mu bàn tay chồng lên nhau ở chỗ huyệt Dương trì. Mu bàn tay cha xát nhau 20 lần.*

Dưới đây, tôi xin giới thiệu với mọi người phương pháp kích thích huyệt Hợp Cốc. Trước tiên hãy tìm huyệt Hợp Cốc. Có nhiều cách tìm huyệt. Trong đó đơn giản nhất là dùng tay này lần theo giữa ngón trỏ với ngón cái của tay kia ấn theo hương cổ tay sẽ tìm được gốc ngón tay cái, tiếp tục ấn sẽ gặp nơi có cảm giác đau nhất. Đó chính là

huyệt Hợp Cốc, sờ vào sẽ thấy gân tương đối chắc, ấn mạnh có cảm giác kích thích, cho nên rất dễ tìm.

Khi kích thích dùng kẹp tóc tương đối tốt, trước tiên cầm kẹp như cầm bút, ấn đầu tù vào huyệt sau đó vừa ấn vừa đếm, một hai ấn xuống, ba bốn nhấc lên, làm đi làm lại 7 - 10 lần. Đồng thời kích thích cả huyệt Dương Trì ở mu bàn tay hiệu quả sẽ tốt. Huyệt Dương Trì có quan hệ đến lượng bài tiết hoocmôn. Hai mu bàn chân chà xát vào nhau khoảng 20 lần.

Tàn nhang, nhăn da, mụn nước, rụng tóc

Kích thích bằng bàn chải, không những có thể giải thoát các phiền muộn cho tàn nhang, mụn nhọt gây nên mà còn có hiệu quả đặc biệt điều trị rụng tóc.

Dùng bàn chải gõ, xoa bóp đều có hiệu quả như châm cứu.

Tuy hàng ngày kiên trì thực hiện liệu pháp châm cứu rất có hiệu quả. Nhưng phần lớn nếu mỗi tuần thực hiện được 1 - 2 lần đã tốt lắm rồi. Thế là tôi liền nghĩ liệu có biện pháp bổ sung nào không để duy trì hiệu quả điều trị ? Rốt cuộc tôi đã tìm ra phương pháp kích thích da bằng bàn chải.

Châm cứu phải tìm đúng huyệt rất mất thời gian còn liệu pháp bản chất đơn giản dễ thực hiện mà vẫn đạt hiệu quả như châm cứu. Hơn nữa, kích thích bằng bàn chải tương đối ôn hòa, có thể tiến hành ở diện rộng, cũng không gây thương tích cho da.

Dùng bàn chải kích thích có thể điều trị khỏi các chứng bệnh ở da

Đầu mùa xuân khô ráo, gió rét căm căm, da dễ xuất hiện tàn nhang, nếp nhăn, mụn nhọt. Dùng bàn chải kích thích huyệt Huyết Hải và huyệt Tam âm giao có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, làm tan các mụn nhọt ở mặt.

Huyệt Huyết Hải ở phía trong đùi, trên gối 5cm. Tam Âm Giao nằm cách xương mắt cá trong 6cm. Dùng bàn chải gõ và ma xát Huyệt Huyết Hải, gõ nhẹ nhịp nhàng huyệt Tam Âm Giao.

Dùng bàn chải gõ da đầu có tác dụng dưỡng tóc.

Kích thích bằng bàn chải không những có tác dụng làm đẹp da mà thông qua ma sát da đầu còn có thể phòng ngừa rụng tóc. Rụng tóc có hai loại : Rụng tóc do lão hóa, rụng tóc lúc còn trẻ tuổi và do nguyên nhân bệnh tật gây nên. Rụng tóc vì bệnh lý do áp lực tinh

thần và rối loạn bài tiết hooc môn gây nên, chỉ cần điều trị nguồn gốc bệnh thì tóc sẽ mọc trở lại. Mặt khác, thông qua kích thích da đầu thì tóc rụng tự nhiên cũng được điều trị. Chỉ cần mỗi ngày kiên trì dùng bàn chải để chải tóc và xoa ấn da đầu thì có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, có tác dụng dưỡng tóc. Để đề phòng rụng tóc, có thể dùng bàn chải gõ nhẹ vào những nơi hay rụng tóc nhất, kết hợp với kích thích huyệt Dũng Tuyền sẽ thu được hiệu quả tốt.

Trong Y học Phương Đông, lông tóc còn được gọi là "thứ ngoài của thận" tức dinh dưỡng của tóc là do thận cung cấp, mà tăng cường chức năng thận chính là xoa bóp huyệt Dũng Tuyền.

Mụn trứng cá, da nhăn, da thô ráp, rụng tóc, bạc tóc

Phương pháp ấn bằng ngón tay có thể điều trị tận gốc mụn trứng cá và nhăn da.

Phương pháp xoa bóp bằng đầu ngón tay có thể làm đẹp da.

Phương pháp xoa bóp, ấn bằng ngón tay không những có thể điều trị bệnh làm khỏe cơ thể, loại trừ đau lưng đau vai mà còn có hiệu quả rõ rệt làm đẹp da.

Tuy da thô ráp có thể làm đẹp trở lại bằng hoa mỹ phẩm. Cơ thể béo phì có thể cải thiện bằng thể dục thẩm mỹ hoặc liệu pháp ăn uống. Nhưng các phương

pháp đó đều không giải quyết vấn đề tận gốc từ bên trong cơ thể.

Phương pháp xoa bóp, ấn bằng đầu ngón tay khiến cơ năng nội tạng được bình thường hóa, điều chỉnh thể xác và tinh thần đến trạng thái tốt nhất, là phương pháp làm khỏe cơ thể đơn giản bằng đầu ngón tay mà không phải dùng tới ba761t kỳ một dụng cụ nào.

Vị trí ấn (huyệt) xem hình sau. Dùng đầu ngón tay ấn nhẹ. Mỗi ngày thực hiện 3 lần, mỗi lần 3 phút, kiên trì thực hiện sẽ có hiệu quả.

Điểm ấn điều trị mụn trứng cá và da thô ráp :

Mặt, cơ cười

- Tìm điểm ấn : Từ mũi theo xương má ra đến chân lỗ tai có 3 điểm. Dùng đầu ngon tay xoa ấn 3 điểm đó có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, làm chậm quá trình lão hóa da. Cơ cười là chỗ khi cười sẽ xuất hiện chỗ lõm. Dùng đầu ngón tay ấn vào chỗ đó sẽ loại bỏ cảm giác cứng ở khóe miệng.

- Phương pháp ấn : Dùng 3 đầu ngón tay, trừ ngón cái và ngón út cùng lúc ấn. Ba đầu ngón tay của hai tay đặt ở chỗ lõm xương má, ấn cùng lúc cả 3 điểm, dừng 3 giây lại ấn tiếp 3 - 5 lần. Dùng ngón giữa và ngón trỏ ấn lúm đồng tiền.

Phần trước cổ

- Tìm điểm ấn : Hai bên yết hầu, động mạch dưới cằm, men theo mạch máu có 4 điểm.

- ***Phương pháp ấn :*** Đặt bụng ngón tay cái lên động mạch dưới cằm, lần lượt ấn 4 điểm theo hướng gốc cổ, mỗi lần ấn 3 giây, làm lại 3 lần.

Ở gáy

Tìm điểm ấn : Hai bên xương cổ có 3 điểm từ chân tóc đến vai. Thả lỏng cơ bắp ở đây có thể khắc phục sự mệt mỏi, cũng có tác dụng điều trị mất ngủ.

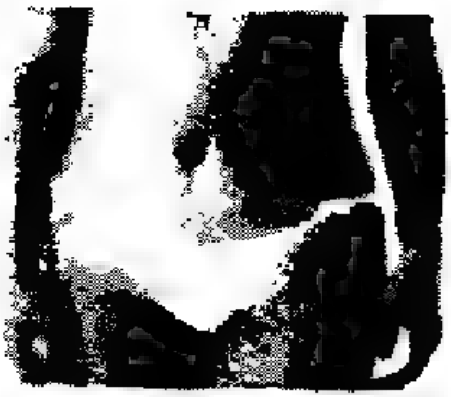
Các điểm ấn nhằm loại bỏ trứng cá và da thô ráp

1. Mặt, cơ cười

2. Trước cổ

3. Sau cổ

4. Chỗ kết tràng, hình chữ S.



Điểm ấn trừ nhăn da

5 Huyệt Thái dương

6. Trước cổ

Phương pháp ấn : Hai tay để sau cổ, ba đầu ngón tay trừ ngón cái và ngón út chụm lại để lên hai bên xương cổ. Mỗi huyệt từ chân tóc trở xuống vai ấn 3 giây. Làm như vậy 3 lần.

Chỗ kết tràng hình chữ S

Tìm điểm ấn : Phía dưới trái, cách rốn 4 thân ngón tay. Huyệt này có thể cải thiện chức năng ruột, dạ dày, loại bỏ các bệnh ở da.

Phương pháp ấn : Ba ngón tay (trừ ngón cái, ngón út) của hai tay đặt lên huyệt ấn 5 giây. Thực hiện 3 - 5 lần.

Điểm ấn điều trị nhăn da.

(Huyệt thái dương)

Tìm điểm ấn : Từ khoé mắt đến chân tai gồm 9 điểm vị trí điểm ấn không yêu cầu nghiêm ngặt, ở vùng thái dương là được. Đây là chỗ da dễ nhăn nhất ở mặt, cho nên cần ấn để khôi phục đàn hồi.

Phương pháp ấn : Ba ngón tay (trừ ngón cái, ngón út) chụm lại đặt lên điểm ấn trên cùng. Mỗi lần ấn 3 giây, sau đó lần lượt đi chuyển xuống. Mỗi nơi ấn 3 lần. Tiến hành cùng lúc cả hai thái dương. Thực hiện sau khi tắm vào buổi sáng, buổi tối là tốt nhất.

Trước cổ

Tìm điểm ấn : Hai bên yết hầu. Trước tiên tìm chỗ mạch đập dưới cằm. Từ đó xuống đến xương đòn gồm 4 điểm.

Phương pháp ấn : Bụng ngón tay cái ấn vào điểm ấn.

Để yên 3 giây. Trước tiên thực hiện xong 4 điểm một bên mới chuyển bên kia. Mỗi nơi thực hiện 3 lần.

Phong ngừa rụng tóc, bạc tóc thì trước tiên nên ấn trước cổ để tăng cường tuyến giáp trong.

Ngoài ra, nên xoa bóp đầu thích hợp, càng tăng hiệu quả

Tàn nhang, nhăn da, nhão da :

Xoa bóp mặt làm da bóng mịn, có tính đàn hồi, phòng ngừa tàn nhang, nếp nhăn phát triển.

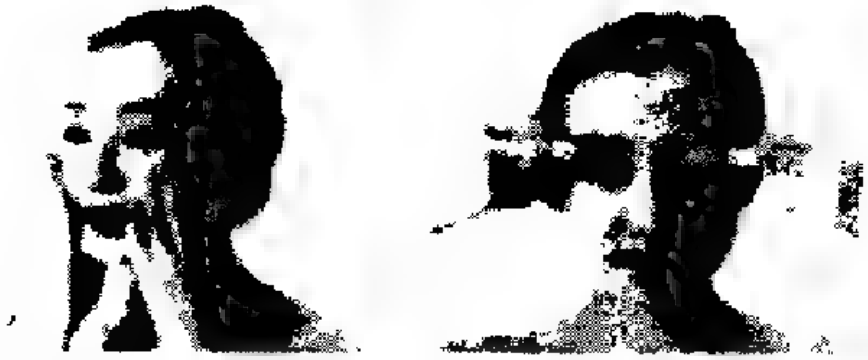
Kiên trì lâu dài, nhất định cho màu da khỏe mạnh, tươi trẻ.

Cùng với sự tăng lên của tuổi tác, da dần mất hết tính đàn hồi và bóng và sẽ nhão dần. Tuy mỗi người có thể thấy được sự lão hóa của da mình, nhưng mức độ

mỗi người một khác. Nhưng, những người kiên trì xoa bóp mặt thì tàn nhang và nếp nhăn trên mặt lại mất hết, da dẻ trở lại bóng mịn. Vì rằng, kích thích mặt sẽ cải thiện tuần hoàn máu, tăng cường tái tạo, nhiều bệnh về da khó có dịp phát sinh.

Khi xoa bóp mặt, cần đặt toàn bộ bàn tay lên mặt. Xoa bóp bắt đầu từ mép tai, từ trên xuống dưới. Sau đó từ xương ma trở xuống đến cạnh mũi. Mỗi nơi đều ấn lên xuống.

Phương pháp xoa mặt



Trước tiên xoa nóng hai tay. Đặt tay lên mặt, dùng 5 ngón tay xoa bóp từ mép trai mà đến hai bên mũi thẳng xuống. Sau đó di chuyển tay từ cằm lên trán, rồi từ chân tóc ở trán men theo khuôn mặt di chuyển xuống.

Ngón trỏ và ngón giữa vẽ vòng tròn quanh mắt. Da mắt rất mỏng, dễ bị tổn thương, nên không được dùng sức mà phải xoa nhẹ. Những người da mắt bị nhăn, có thể đặt hai tay lên má đẩy từ dưới lên trên. Mỗi bên thực hiện 20 lần.

Sau cùng ấn từ giữa cằm lên đến trán. Tay di động lên đến trán, sau đó di chuyển xuống theo đường chân tóc đến mặt.

Da mặt bị nhăn nghiêm trọng nhất là ở quầng mắt và má. Trước tiên là quầng mắt. Nơi đây tương đối mềm nên

không được dùng sức mạnh. Ngoài ra, do cơ mất đàn hồi, nên má cũng dễ nhăn, cho nên chỉ cần dùng lực đẩy từ dưới lên trên. Dùng lực tay đẩy từ dưới lên trên toàn bộ má. Lưu ý không để tay lên trán mà để ở cằm. Như vậy toàn bộ mặt sẽ được kích thích, hiệu quả tốt..

Kết hợp cả hai phương pháp xoa bóp mặt này, kiên trì thực hiện hàng ngày, da sẽ trở nên chắc khỏe. Tất nhiên việc này không phải một sớm, một chiều có kết qua, cho nên phải kiên trì thực hiện.

Rụng tóc, bạc tóc

Xoa bóp da đầu không những có thể giúp tóc mềm khỏe, còn có tác dụng phòng rụng tóc, bạc tóc.

Kích thích da đầu đầy đủ làm tóc có tính đàn hồi.

Cũng với tuổi tác tăng cao, tóc sẽ mất dần tính đàn hồi, trở nên dòn, dễ gãy Nhiều người lại buồn phiền vì cả đầu tóc trắng. Nguyên nhân chủ yếu khiến tóc khô, dễ rụng là do rối loạn tái tạo da đầu gây nên. Kích thích đầu một cách thích hợp, khiến tóc đầy sức sống.

Những người buồn phiền vì rụng tóc, bạc tóc hãy dùng bụng ngón tay xoa bóp chân tóc, sau đó dùng tay xoa nhẹ tóc. Nếu tóc bạc do tuổi tác thì không thể điều trị khỏi hẳn. Nhưng, nếu xoa bóp thích hợp có thể cải thiện tuần hoàn máu ở đầu, giữ tóc đen bóng ở mức độ nào đó.

Ngoài ra, đỉnh đầu có huyệt Bách hội. Ấn huyệt đó rất hiệu quả. Lấy huyệt đó làm tâm, xoa bóp ra trước, ra sau, sang hai bên khoảng 200 lần. Kiên trì lâu dài không những có ảnh hưởng tốt đến tóc mà còn có lợi đến toàn cơ thể.

Huyệt Bách hội

Người trẻ tuổi, sáng sớm ngủ dậy gội đầu đã thành thói quen. Chúng ta còn nghe nói : "Gội đầu buổi sáng hại tóc". Kỳ thực chỉ cần gội sạch bột xà phòng khi gội đầu thì sẽ không có vấn đề gì, hơn nữa kích thích da đầu bằng nước nóng sẽ cải thiện tuần hoàn máu ở đầu, có tác dụng bảo dưỡng tóc, làm tóc chắc khỏe. Nhưng khi xoa bóp đầu, tuyệt đối không được dùng móng tay. Vì như thế dễ làm tổn hại da đầu khiến vi khuẩn xâm nhập. Cho dù ngứa đầu cũng không thể dùng móng tay để gải mà phải dùng bụng móng tay xoa nhẹ.

Chương 7

HÓA MỸ PHẨM TỰ CHẾ KHIẾN DA THÔ RÁP, TRỞ LẠI MỊN MÀNG

Làm đẹp da

Nước trang điểm bằng rượu gạo có hiệu quả làm trắng da, giữ ẩm, sát khuẩn rõ rệt. Người dễ bị ứng da cũng có thể yên tâm sử dụng

Cần sử dụng rượu gạo nguyên chất

Trước đây, các văn nghệ sĩ đều thích uống rượu gạo. Nghe nói người nào da cũng hồng hào, mịn màng. Ngoài ra còn nghe nói từ trước tới nay đều có thói quen dùng rượu nguội xoa mặt bảo dưỡng da. Tất cả những cái đó chứng tỏ hiệu quả dưỡng da của rượu gạo. Mọi người đều thừa nhận rằng rượu gạo dễ được cơ thể hấp thu, có thể giảm tình hình căng thẳng. Nếu uống vừa phải còn có tác dụng trấn tĩnh thần kinh, loại bỏ mệt mỏi. Trực tiếp xoa rượu lên da có thể làm bóng da. Chất cồn trong rượu có tác dụng làm co lỗ chân lông, thúc đẩy tuần hoàn máu.

Đặc biệt vào mùa đông da dễ bị khô. Rượu gạo có thể giúp da tái tạo bình thường, làm mềm da. Ngoài ra, cồn còn có công dụng tiêu độc, phòng thối rữa. Cho nên một số người sau khi sử dụng nước trang điểm mua ở thị

trường bị mọc mụn nước đã yên tâm dùng rượu gạo để điều trị.

Song rượu dùng làm nước trang điểm phải là rượu gạo nguyên chất. Rượu không thuần chất, tốt nhất không nên dùng. Cho giấp cá, tỏi, Lô hội ngâm vào rượu gạo làm thanh mỹ phẩm sẽ có hiệu quả tốt.

Mục đích điều trị khác nhau thì phương pháp sử dụng khác nhau

Hoa mỹ phẩm làm bằng rượu gạo có thể nói là sản phẩm mới, nếu để lên lòng bàn tay, vi khuẩn dễ phát triển. Tốt nhất thấm vào khăn giấy để bôi. Ngoài ra nếu muốn làm co lỗ chân lông, cũng có thể dùng quả bong bóng vỗ mặt, thao tác rất đơn giản. Nhúng quả bóng ướt nước, sau đó vắt nhẹ. Như vậy chỉ ngấm một ít nước hóa mỹ phẩm, sẽ hình thành bọt, dùng vỗ lên mặt.

Cũng có thể cho hoa mỹ phẩm vào khăn thấm lên mặt khoảng 5 phút, hóa mỹ phẩm sẽ ngấm dần vào da. Nếu sợ nước quá ít thì dùng khăn giấy thấm ướt hóa mỹ phẩm vỗ lên mặt, da sẽ hồng hao, mịn màng.

Làm đẹp da

Sau khi tắm bôi khắp mình một lớp nước bổ dưỡng bằng cám gạo, làm da thêm mịn màng

Dung dịch kem tắm dễ làm

Nhiều người thích bôi kem tắm sau khi tắm để bảo vệ da toàn thân. Tác dụng của kem là cung cấp nước và dinh dưỡng thích hợp cho da. Nhưng trong các loại kem dưỡng da, có loại chất dầu quá nhiều, đến nỗi bôi vào người cảm thấy dính dễ tạo nên tàn nhang, cho nên đừng dùng.

Nếu muốn sử dụng kem dưỡng da toàn thân tốt nhất nên chọn loại tương đối trang nhã, dễ thấm vào da. Đồng thời lưu ý không nên bôi một lúc quá nhiều.

Vì thế, xin giới thiệu với mọi người nước dưỡng da bằng cám gạo dễ chế biến. Nói là nước dưỡng da, nhưng kỳ thực là nước vo gạo. Cho nước gạo vào trong bình bảo quản lạnh, có thể dùng một tuần. Nhưng tốt nhất mỗi lần đều dùng nước mới.

Do tình hình gia đình mỗi người một khác. Có thể có người không đủ điều kiện để tắm bồn bằng nước gạo. Thế thì, chỉ cần bôi một lớp nước bổ dưỡng bằng cám gạo sau khi tắm là có thể đạt hiệu quả dưỡng da tốt. Ngoài ra, nếu sau khi tắm bồn bằng nước cám gạo, lại bôi thêm nước dưỡng da bằng cám gạo, thì da càng mịn màng.

Cách làm nước dưỡng da bằng cám gạo

★ Cho 200g cám gạo vào túi bằng vải trắng hoặc khăn mặt, nấu lấy nước. Dùng đến đâu làm đến đó.

★ Có thể cho nước cám gạo vào bảo quản trong tủ lạnh.

Phương pháp sử dụng nước dưỡng da bằng cám gạo

★ Tắm xong, dùng khăn tắm lau khô người, sau đo bôi nước dưỡng da cám gạo lên khắp mình. Lượng dùng vừa phải, cảm giác thoải mai, không dính là được.

★ Bôi xong có thể để nguyên trên mình. Nếu không quen thì sau 10 phút dội rửa sạch.

Làm đẹp da

Da khó sử dụng mỹ phẩm, mơ mặn tự chế thành nước dưỡng da, có thể khôi phục da trở lại mịn màng

Tính axit yếu lý tưởng có thể điều tiết da

Quả mơ chứa axit hữu cơ như axit Citric, axit Malic, các axit đó sẽ điều tiết độ pH của da nặng về tính kiềm, dễ gây viêm trở lại độ thích hợp, khiến da không ở trạng thái tính axit yếu lý tưởng.

Để làm cho da bóng mịn, chúng ta có thể ngày ngày sử dụng nước dưỡng da bằng mơ mặn. Cách làm rất đơn giản, dùng mơ mặn đã loại bỏ muối ngâm vào rượu gạo là được. Nếu mơ mặn mua ở chợ sẽ có chứa một số thành

phần như xi dầu cũng không sao. Nhưng lưu ý không được có các chất màu hoặc hợp chất khác. Sáng và tối sau khi rửa mặt dùng một phần nước dưỡng da hòa với hai phần nước để làm loãng, bôi lên mặt, vỗ nhẹ vào da cho đến khi nguội. Sau đó dùng nước ấm rửa mặt rồi vỗ nước lạnh vào mặt. Các thành phần trong quả mơ có thể điều chỉnh toàn bộ kết cấu da. Còn rượu gạo có chứa các thành phần giữ ẩm như axit Lactic và axit amin có thể cung cấp nước cho biểu bì (lớp Cuin) giúp da bong mịn. Mùa hè nóng nực, cho nước dưỡng da vào bảo quản trong tủ lạnh, để dùng sẽ có hiệu quả làm co lỗ chân lông, khắc phục hiện tượng khó trang điểm.

Cách pha chế nước dưỡng da bằng mơ mận

1. Chuẩn bị 10 quả mơ mận. Lấy que tre xuyên thủng giữa quả mơ cho mơ ngâm nước một tối, loại bỏ muối (mùa đông ngâm hai tối). Sau đó vớt mơ ra để ráo nước.

2. Cho mơ vào bình rộng miệng đã khử trùng bằng cồn. Đổ vào đó 600ml rượu gạo, sau đó thêm mật ong, đặt nơi ấm tối trong ba tháng, cho mơ đã chế xong vào trong tủ ướp lạnh

Ngoài ra nước dưỡng da bằng mơ mận còn tạo nên một lớp màng bảo vệ da để chống lại tia tử ngoại gây mệt mỏi da, giúp da khôi phục bình thường

Dùng nước làm loãng bảo vệ da bằng mơ mận. Dùng khăn giấy thấm ướt để lên mặt 5 phút. Thực hiện trước

khi đi ngủ, mỗi tuần 2-3 lần. Trước khi sử dụng phải rửa sạch mặt thực hiện khi tắm càng có hiệu quả.

Làm đẹp da, da cháy nắng, mụn trứng cá, mụn nước

Nước trang điểm bằng Ý dĩ không những làm đẹp da, mà còn có hiệu quả điều trị các bệnh về da do phơi nắng gây nên và bệnh trứng cá

Điều tiết da, làm da bóng mịn

Một động tác không thể thiếu sau khi rửa mặt là dùng nước trang điểm để điều tiết da. Thời tiết đầu xuân bụi bặm ngoài trời tương đối nhiều, tăng gánh nặng cho da, dễ gây nên mụn nước, phát ban. Da rất dễ bị ảnh hưởng bởi ngoại cảnh, đứng về góc độ bảo vệ trạng thái da hiện có, hàng ngày chúng ta phải dùng nước trang điểm để săn sóc.

Cho Ý dĩ vào trong nước trang điểm hiện có sẽ phát huy hiệu quả dưỡng da của Ý dĩ. Cho lượng bột Ý dĩ vừa phải vào lòng bàn tay, sau đo dùng nước trang điểm hòa tan.

Nhưng nếu nước trang điểm có cồn sẽ ảnh hưởng hiệu quả dưỡng da của thành phần dinh dưỡng. Cho nên để phát huy đầy đủ tác dụng của Ý dĩ, tốt nhất dùng nước trang điểm chế tạo bằng sản phẩm thiên nhiên như nước giấp cá, hoặc nước dưa hấu, không chứa cồn.

Nước trang điểm bằng Ý dĩ tuy có thể bảo quản, nhưng nếu để lâu quá sẽ giảm hiệu quả.

Đặc biệt khi trực tiếp tiếp xúc nước trang điểm, tuyệt đối không dùng tay bẩn. Nên nhớ song song với rửa mặt cũng phải rửa sạch hai tay.

Ngoài ra bôi trà Ý dĩ trực tiếp lên mặt cũng có hiệu quả như nước trang điểm. Do Ý dĩ có tác dụng chống viêm cho nên rất thích hợp đối với loại da hay mọc mụn trứng cá và sưng tấy do phơi nắng.

Dùng khăn mặt (khăn giấy cũng được) thấm ướt trà Ý dĩ, kèm theo tác dụng của nước đá, phủ lên mặt có thể hạn chế sưng tấy, viêm.

Ngoài ra, Ý dĩ còn có thể điều trị phù thũng. Dùng khăn giấy thấm ướt trà Ý dĩ dán lên chỗ sưng, sau khi nóng lên lại thay khăn lạnh khác. Làm vài lần như vậy có tác dụng tiêu viêm. Buổi sáng bận rộn có thể dùng cách này để săn sóc da.

Da thô ráp, mụn nước, phát ban, ngứa

Nước dưỡng da bằng ngải cứu tự pha chế vừa có thể điều trị phát ban, mụn nhọt, vừa có thể giữ màu da hồng hào, trắng mịn

Có thể điều trị nhanh chóng da bị tổn thương, phòng ngừa bệnh tật

Ngải cứu có thể dùng săn sóc da mỗi ngày, vì trong Ngải cứu có chứa các thành phần hữu ích, da dễ hấp

thu. Thế thì Ngải cứu có lợi ích gì đối với da ?

Trước tiên, Ngải cứu có tác dụng tăng cường tuần hoàn máu, cải thiện tái tạo da, bảo vệ da, giữ nước. Hơn nữa, Ngải cứu còn có tác dụng điều trị vết thương, giúp lành vết sẹo. Cho nên có thể khôi phục da trở lại khỏe mạnh. Ngải cứu-chứa chất Tanin có công dụng làm đẹp da, tiêu viêm, phòng ngừa mụn nhọt, viêm da, còn có thể làm xẹp mụn nhọt.

Ngải cứu còn có tác dụng phân giải chất béo, cho nên có thể làm cho những người da dầu có cảm giác thanh thoát. Hơn nữa, Ngải cứu còn có tác dụng giữ ẩm, có thể mang lại cảm giác dễ chịu cho người da khô. Dùng Ngải cứu làm chất săn sóc da hàng ngày. Phương pháp tốt nhất là sắc Ngải cứu thành nước dưỡng da. Trong Ngải cứu có 13 loại dinh dưỡng và tinh dầu. Nước dưỡng da bằng Ngải cứu chế biến đơn giản lại có thể phát huy đầy đủ tác dụng của các chất trong Ngải cứu.

Ngải cứu dùng làm nước dưỡng da là lá Ngải cứu khô. Ngải cứu thu hái vào tháng 6 chứa thành phần hữu ích phong phú; thích hợp dùng làm nguyên liệu trang điểm, có thể thu hái, phơi khô để một năm sau sử dụng. Ngải cứu khô bán ở cửa hàng cũng chính là Ngải cứu thu hái về. Cho nên về mùa không có Ngải cứu thì mua ở cửa hàng thuốc.

Dùng làm Ngải cứu khô, nhất định phải thu hái Ngải cứu ở những nơi không bị ô nhiễm. Nếu bị ô nhiễm bởi rác rưởi hoặc khói bụi ô tô dễ làm tổn hại da.

Ngải cứu thu hái về, đem rửa sạch, phơi trong bóng râm cho thật khô, cho lá, thân tự rụng ra. Cho vào báo quản trong hộp giấy hoặc thùng. Cách làm nước dưỡng da như sau:

Lá Ngải cứu khô 25g, nước một lít cho vào nồi đậy vung lại nấu sôi, nước sôi đun nhỏ lửa 20 phút. Sau đó lau khô cốc thủy tinh, lọc lấy nước cho vào cốc. Nước nguội cho vào tủ lạnh bảo quản.

Ngải cứu có tác dụng phân giải dầu mỡ, làm sạch chất bẩn trên da, cho nên cũng có thể dùng làm nước tẩy da. Sau khi rửa mặt, bôi một lớp nước dưỡng da là được.

Sau khi rửa mặt vào buổi tối, dùng khăn giấy thấm nước dưỡng da bằng Ngải cứu dán lên mặt, 4-5 phút sau nước tự khô. Lúc đó, lấy hai phần nước cất hoặc nước suối pha loãng nước Ngải cứu để dùng. Nước cất có thể mua ở cửa hàng thuốc. Bóc khăn giấy đã khô ra rồi bôi kem hay dầu dưỡng da để bổ sung lượng dầu thích hợp.

Ngoài ra, những người bại liệt hoặc viêm da dị ứng hay các em nhỏ không thể tắm, cũng có thể dùng nước cất gấp 4 lần nước dưỡng da để pha loãng rồi bôi lên người, cũng có tác dụng tẩy sạch, khiến da thoáng. Khi ngứa, có thể dùng khăn giấy thấm nước cất đắp lên chỗ ngứa. Tuy nước dưỡng da Ngải cứu tương đối ôn hòa đối với da, nhưng những người hay dị ứng cũng có lúc có hiện tượng kích thích quá mạnh. Vì thế người hay dị ứng hoặc mặt đầy mụn thì nên dùng nước cất pha loãng rồi hãy dùng.

Làm đẹp da

Phương pháp phun nước, biện pháp hiệu quả điều tiết da mặt, thuận lợi cho việc trang điểm

Hai bí quyết để ổn định mỹ phẩm

Mùa hè nóng nực, hay đổ mồ hôi, son phấn trên mặt dễ bong mất, khiến nhiều người bực tức. Nhân đây xin giới thiệu nước trang điểm. Trên thị trường bán nhiều loại nước trang điểm, đủ nhãn hiệu. Cho nên mỗi lần có thể mua bình nhỏ thử trước, sau đó mới quyết định nhãn hiệu thích hợp với mình.

Muốn làm cho son phấn trang điểm không bị bong ra, da vẫn trơn bóng thì bí quyết là ở chỗ trước khi trang điểm phải làm cho da luôn ở trạng thái mềm, ẩm. Khi trang điểm phải làm sao lớp phấn nền hoặc son ăn với da.

Phương pháp phun nước làm đẹp da

Trước khi trang điểm: *Dùng nước trang điểm mua ở thị trường để phun lên mặt, sau đó dùng khăn giấy thấm hết nước thừa. Thực hiện 3 lần*

Sau khi trang điểm: *Để tránh bong son phấn, trước tiên dùng khăn giấy che mắt sau đó phun nước, tháo khăn ra, dùng tay xoa nhẹ mặt để cố định son phấn.*

Lúc đó chúng ta có thể áp dụng phương pháp phun nước vừa đơn giản vừa hiệu quả. Trước khi trang điểm phun nước trắng điểm da lên mặt sạch, sau đó dùng tay khoát nước (có thể dùng khăn giấy thấm nước) phủ lên mặt. Thực hiện ba lần thì tình trạng của da sẽ được cải thiện. Trang điểm xong, phun nước một lần nữa, sau đó xoa nhẹ mặt bằng lòng bàn tay sẽ có hiệu quả ổn định phấn son

Làm đẹp da

Dung dịch làm đẹp da bằng Lô hội thích hợp với da khô và cả da dầu, vừa có thể làm nước trang điểm vừa dùng làm kem rửa mặt và dung dịch dưỡng tóc

Ba loại dung dịch làm đẹp bằng Lô hội

Lô hội có tác dụng hoạt hóa tế bào, cho nên chỉ cần mỗi ngày kiên trì săn sóc da bằng Lô hội, có thể nâng cao tái tạo da, cải thiện tình trạng da. Trên thị trường bán rất nhiều loại sản phẩm trang điểm bằng Lô hội. Xin giới thiệu ba loại dung dịch làm đẹp pha chế bằng lá Lô hội tươi.

Nước Lô hội tươi

Lô hội có tác dụng làm co lỗ chân lông, đồng thời cung cấp nước và chất bổ dưỡng cho da, cho nên rất hiệu quả đối với cả da khô và da dầu. Nước Lô hội tươi không những có thể dùng làm nước trang điểm, mà còn có thể dùng làm kem rửa mặt, chất dưỡng tóc, dung dịch tắm và các sản phẩm dưỡng da khác cho vào tủ lạnh có thể bảo quản 4-5 ngày.

Phương pháp chế biến nước Lô hội tươi

★ Chọn lá Lô hội dày, cắt sát thân. Rửa sạch lá Lô hội, lau khô, cắt bỏ gai hai bên lá.

★ Dùng bàn mài để mài lá Lô hội thành sợi. Lô hội có cả vỏ càng có tác dụng làm đẹp mạnh.

★ Xếp vài lớp vải lên trên chậu, đổ sợi Lô hội đã mài vào lọc lấy nước.

Nấu nước Lô hội

Nước Lô hội sau khi nấu, tuy không có hiệu quả mạnh như lá hoặc nước Lô hội tươi, nhưng có đặc điểm ôn hòa, người dị ứng về da cũng có thể yên tâm sử dụng lâu dài.

Hơn nữa nước Lô hội nấu, dễ bảo quản hơn nước Lô hội tươi, cho nên có thể làm nhiều cho vào tủ lạnh để dùng dần cho tiện. Khi nấu, mấu chốt là đun nhỏ lửa để các thành phần hữu ích trong Lô hội ra hết. Thời gian nấu càng lâu, hiệu quả càng tốt.

Cách làm nước Lô hội

★ Lá Lô hội tươi rửa sạch, cắt thành miếng 5cm (có thể không cần bỏ gai).

★ Cho Lô hội đã thái vào nồi, đổ nước gấp 3 lần Lô hội, không cần đậy vung. Lúc bắt đầu đun to lửa.

★ Sau khi sôi giảm lửa, vừa nấu vừa đảo, khi cạn còn 1/2 tiếp tục giảm lửa.

Sau khi dung dịch nguội, dùng vải bông lọc lấy nước, cũng có thể dùng giấy lọc cà phê.

Dung dịch Lô hội ngâm cồn

Dung dịch làm đẹp bằng Lô hội không bảo quản được lâu, cho nên một số người ngại phiền phức hoặc không có thời gian để làm thường xuyên. Xin giới thiệu với mọi người phương pháp dùng cồn để chiết xuất.

Dung dịch làm đẹp này có thể gọi là rượu Lô hội không đường, dễ bảo quản được lâu. Một lần có thể làm nhiều. Phương pháp sử dụng cũng giống như các dung

dịch làm đẹp khác. Dùng 1-3 lần nước để làm loãng nước cốt rồi bôi lên mặt. Đương nhiên cũng có thể dùng gội đầu, dưỡng tóc...

Cách làm dung dịch Lô hội ngâm cồn

★ Dùng 300g Lô hội, rượu nấu một lít (rượu gạo hoặc cồn đều được).

★ Rửa sạch Lô hội, để ráo, cắt bỏ gai sau đó thái nhỏ thành sợi 3mm để dễ chiết xuất thành phần hữu ích.

★ Cho Lô hội và rượu vào bình rộng miệng, sạch, đậy nắp để ở nơi mát.

★ Một tháng sau dung dịch có màu trà, dùng vải lọc lấy nước. Đó là dung dịch dưỡng da.

Tàn nhang, nhăn da, mụn trứng cá, mụn nước

Nước trang điểm bằng giấp cá điều trị các chứng viêm da, khiến da mãi mãi thanh xuân

Tự pha chế nước trang điểm bằng giấp cá vừa tốt vừa rẻ

Dùng một ít giấp cá pha chế thành nước trang điểm giấp cá, sẽ có hiệu quả tốt đối với săn sóc cơ bản sau khi rửa mặt.

Giấp cá có tác dụng sát khuẩn mạnh, thích hợp làm sạch da, phòng ngừa mụn trứng cá và mụn nước, ngoài ra còn có tác dụng tăng cường tuần hoàn máu và tái tạo. Cho nên rất có tác dụng loại bỏ lớp Cutin lão hóa, giúp

Tốt nhất nên thu hái lá giấp cá tươi vào tháng 6. Để sao nên dùng rượu 35-42°C nhằm tránh mốc (cho vào bảo quản trong tủ lạnh càng tốt).

Dùng 100-150g lá giấp cá tươi (khoảng 120g), rượu 35-42°C khoảng 180ml, dầu thực vật (dầu ô liu), dầu mầm mạch nha (dầu vừng), một thìa nhỏ (có thể cho thêm hai viên sinh tố E).

Rửa sạch lá giấp cá, để trong bóng râm cho khô, thái nhỏ, sau đó nghiền vụn. Nếu dùng máy xay sinh tố thì không nên cho cả một lần mà nên chia làm đôi. Nếu máy xay sinh tố không quay được do không đủ nước thì có thể cho 1/2 rượu vào. Không nên cho nước nhằm tránh lên mốc.

Dùng vải để lọc giấp cá đã xay nát lấy nước, sau đó lọc qua giấy một lượt. Sau cùng đổ phần rượu còn lại vào, cho vào bình bịt kín, 7-10 ngày sau cho thêm dầu thực vật hoặc sinh tố E.

Sáng sớm sau khi rửa mặt, lắc dung dịch trong bình cho đều rồi đổ vào lòng bàn tay một ít bôi lên mặt. Cũng có thể dùng khăn giấy thấm ướt vỗ lên mặt. Cần đặc biệt săn sóc kỹ những chỗ da khô, đa nhăn, tàn nhang. Do giấp cá có tác dụng sát khuẩn tiêu viêm, nên dùng làm điều trị mụn nhọt rất tốt.

Nước trang điểm bằng giấp cá có thể bổ sung đầy đủ nước cho da khiến da sáng mịn, đầy đặn đầy sức sống.

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1 : PHƯƠNG PHÁP RỬA MẶT – GỘI ĐẦU ĐÚNG CÁCH – BẢO VỆ LÀN DA MỊN MÀNG, TÓC TRƠN BÓNG 7

Mụn nhọt, nếp nhăn 7

Lần lượt rửa mặt bằng nước lạnh, nước nóng, làm da trở nên trơn nhẵn. 7

Mụn nhọt, trứng cá 10

Phương pháp rửa mặt bằng ỷ dĩ, phương pháp hiệu quả nhất làm mịn màng da. 10

Làm đẹp da 12

Phương pháp rửa mặt bằng nước ấm, rượu Nhật Bản có thể giúp da mịnh màng. 12

Làm đẹp da 14

Phương pháp rửa bằng tỏi có thể làm trắng và làm mịn da 14

Tàn nhang, nếp nhăn 17

Phương pháp rửa mặt bằng nước vo gạo, điều trị tàn nhang, giữ da khỏe mạnh. 17

Tàn nhang 19

Rửa mặt bằng thực phẩm nấm men, có thể làm đẹp da, giảm tàn nhang 19

Tàn nhang, nếp nhăn, mụn nhọt 22

Rửa mặt bằng sữa bò, loại bỏ các chất bẩn trên da và lượng cutin thừa, phòng ngừa tàn nhang và nhăn da. 22

CHƯƠNG 2 : PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP PHÒNG NGỪA TÀN NHANG, NẾP NHĂN NHỎ VÀ BẠC TÓC, RỤNG TÓC 23

Rụng tóc, bạc tóc, gàu, ngứa dầu 23

Nám đen ở tay, rụng tóc, bạc tóc 25

Xoa bóp bằng vừng đen có thể làm nhạt tàn nhang, tóc trở nên đen bóng 25

Bạc tóc, rụng tóc, tóc có gàu, ngứa đầu 26
Dùng dầu vừng xoa bóp da đầu có thể hạn chế rụng tóc, bạc tóc 26
Làm đẹp da 27
Mỗi tuần tiến hành 1-2 lần xoa bóp bằng muối ăn sẽ làm da mịn màng, mất hết nám đen 27
Da ở tay, đầu gối, mắt cá chân bị thô ráp 29
Hiệu quả bảo dưỡng của nước khiến da chân, tay khô ráp trở lại bóng mịn 29
Nếp nhăn, tàn nhang, nhão da 31
Phương pháp xoa bóp bằng sữa chua có thể khôi phục sự mềm mại của da, phòng ngừa hiện tượng lão hóa da như da nhão, da nhăn 31
Làm đẹp da 33
Kem mặt bằng rau giấp cá có thể bảo vệ sự đàn hồi trơn bóng da, khiến màu da trở nên trắng sáng 33
Tóc bạc, dưỡng tóc 35
Dầu Sơn Trà có thể khôi phục tóc, khiến tóc trở lại đen bóng . 35
Bảo vệ da toàn thân 37
Sau khi tắm xong hãy xoa bóp toàn thân một lần bằng dầu Sơn trà có thể làm cho da bạn bóng mịn trong 10 ngày liền 37
Tàn nhang, vết nhăn, mụn cóc 39
Xoa bóp bằng Ý dĩ có thể phòng ngừa nhăn, nhão da cổ, da mặt 39
Bảo vệ tóc 40
Phương pháp dầu cám gạo khiến tóc mềm mại, không khô 40
Làm đẹp da 40
Xoa bóp bằng mỡ ngựa khiến da đã khô cứng sẽ mềm mại trở lại 40
Tàn nhang, nếp nhăn 42
Xoa bóp, rửa mặt bằng rượu Nhật Bản có thể dẩy lùi tàn nhang, nếp nhăn 42

Săn sóc toàn thân 45
Xoa bóp bằng sữa bò có thể làm mất Melatin ở da, phòng ngừa lão hóa cổ 45
Tàn nhang, nếp nhăn 47
Xoa bóp, biện pháp hữu hiệu làm cho các nếp nhăn bẩm sinh trở nên mờ nhạt 47
CHƯƠNG 3 : PHƯƠNG PHÁP ĐẮP MẶT NẠ, BẢO VỆ TÍNH ĐÀN HỒI, PHÒNG NGỪA TÀN NHANG, NẾP NHĂN CỦA DA 50
Tàn nhang, nếp nhăn 50
Thực nghiệm chứng tỏ mặt nạ bằng cám gạo có hiệu quả điều trị đối với 90% tàn nhang, nếp nhăn 50
Làm đẹp da, phòng ngừa bạc tóc 52
Sinh tố và khoáng chất trong mặt nạ vừng bột mỳ có thể phòng ngừa lão hóa da và bạc tóc 52
Nếp nhăn 54
Phương pháp làm đẹp bằng muối Natri rất có hiệu quả, làm sạch chất bẩn bám sâu trên da, ngăn chặn hình thành nếp nhăn .. 54
Tàn nhang, nám 56
Mặt nạ sữa thua có thể loại bỏ tàn nhang, nám đem khiến da trắng mịn 56
Mụn trứng cá, tàn nhang, nhăn da 57
Mỗi tuần một lần bôi Ý dĩ có thể khắc phục sự phiền muộn về da do mụn trứng cá, tàn nhang, nhăn da gây nên 57
Làm đẹp da 59
Xông mặt bằng nước nóng có thể loại bỏ mệt mỏi mặt, làm đẹp da 59
Mụn trứng cá, mụn nước 62
Mặt nạ bằng giấp cá có thể điều tiết trạng thái da, bảo vệ da khỏe mạnh 62
Tàn nhang, nám đen, đầu có gàu, ngứa đầu 63
Mặt nạ bằng bã rượu, lợi dụng tính chất của axit Kojic có thể làm mờ các nếp nhăn đã hình thành 63

Tàn nhang, vết nhăn 65
Khi tắm có thể thực hiện mười phút đắp mặt nạ Sơn trà 65
Da thô ráp, mụn trứng cá 67
Mặt nạ bằng mỡ ngựa, sau 3-4 ngày khiến da, môi bạn trơn, bóng khác thường 67
Tàn nhang, nám đen 69
Quầng đen ở mắt khiến bạn buồn phiền, mặt nạ bằng ngải cứu có thể giúp bạn khắc phục ngay 69
Tàn nhang, nếp nhăn, nám da, mụn trứng cá, mụn nước, da phơi nắng 70
Mặt nạ bằng tỏi, có thể khắc phục da 70
Tàn nhang, nám đen, nhăn da, da thô ráp 73
Mỗi tuần thực hiện 1-2 lần đắp mặt nạ bằng Lô hội có thể xóa hết tàn nhang, nhăn da, khiến da trở nên mịn màng 73
Da phơi nắng, nám đen 75
Mặt nạ bằng sữa bò có thể nhanh chóng khắc phục vẻ mặt mệt mỏi, khiến da khỏe mạnh, tươi sáng 75
Tàn nhang 76
Mặt nạ bằng thực phẩm Asper rất có hiệu quả loại bỏ tàn nhang 76

CHƯƠNG 4 : TẮM DA, PHÒNG NGỪA TÀN NHANG, NHĂN DA, RỤNG TÓC, KHÔI PHỤC SỰ MỊN MÀ CỦA DA, TÓC TRỞ NÊN BÓNG MƯỢT 78

Làm đẹp da 78
Phương pháp tắm da làm hoạt hóa tế bào da, khiến màu da trở nên bóng mịn 78
Làm đẹp da, loại bỏ quầng mắt 80
Tắm bồn với rượu Nhật Bản, loại bỏ chất bẩn trong người, khôi phục làn da mịn màng 80
Tàn nhang, nhăn da 81
Mỗi ngày tắm bồn bằng cám gạo mới, một lần sẽ có hiệu quả loại bỏ hết nếp nhăn, tàn nhang 81
Phòng ngừa sưng tấy, phát ban, khôi phục làn da tươi trẻ 82

Tắm nước Lô hội có thể nhanh chóng điều trị khỏi các nhọt nhỏ ở da như sưng tấy, phát ban 82
Làm đẹp da 84
Bồn nước tắm bằng muối Natri, khiến tắm xong tinh thần thoải mái, da dẻ mịn màng 84
Làm đẹp da, rôm, phát ban 86
Tắm lá Tỳ bà làm trơn da, tinh thần sảng khoái 86
Làm đẹp da, khắc phục da cháy nắng 88
Tắm sữa bò có thể làm giảm da khô nóng do phơi nắng gây nên, cung cấp chất bổ dưỡng thích hợp cho da 88
CHƯƠNG 5 : MUỐN LÀM CHO DA VÀ TÓC LUÔN TƯƠI TRẺ HÃY BẮT ĐẦU TỪ 3 BỮA ĂN MỖI NGÀY 89
Da thô ráp 89
Khoa học chứng minh rằng rượu Nhật Bản có chứa thành phần làm trắng da. 89
Tàn nhang, nám đen, da thô ráp, mụn trứng cá, mụn cóc do phơi nắng gây nên 91
Trà Ý Dĩ có tác dụng phòng ngừa làm sạm da, sẽ mang đến cho bạn làn da trắng. 91
Làm đẹp da 93
Sáng sớm mỗi ngày ngủ dậy uống một ly nước sôi để nguội, bảo vệ làn da đẹp. 93
Rụng tóc 94
Chứng rụng tóc ác tính khiến đầu tóc của tôi rụng mất 70%. Mộc nhĩ trắng giúp tôi tìm được niềm tin. 94
Bạc tóc 96
Viên Hà Thủ Ô tăng tuổi thọ do Trung Quốc sản xuất khiến đầu bạc của tôi trở lại xanh đen không biết từ lúc nào. 96
Mụn trứng cá, mụn nước 98
Thực phẩm Ý Dĩ có thể phòng ngừa táo bón, loại bỏ các chứng phiền muộn do da. 98

Tàn nhang, khô da 99
Mẫu lệ con hàu có thể phòng ngừa nếp nhăn và nứt da..... 99
Làm đẹp da 101
Thường xuyên ăn đậu nành chứa sinh tố E làm đẹp da phong phú 101
Làm đẹp, bảo vệ tóc 103
Vảy cá thờn bơn chứa collagen phong phú, có thể bảo vệ lông tơ, khôi phục độ bóng của tóc. 103
Làm đẹp da, trị ngứa 104
Uống trà ngải cứu có thể làm tăng tính đàn hồi và bóng mượt da từ bên trong. 104
Da khô ráp, mụn trứng cá, mụn nước, thiếu máu 106
Mơ tây chứa sinh tố, khoáng chất, cenluio thực phẩm phong phú, là chất không thể thiếu để làm trắng, làm đẹp da. 106
Da thô ráp, mụn trứng cá, mụn nước, thiếu máu 108
Mơ tây ngâm dấm có hiệu quả tốt làm khỏe da, giảm béo..... 108
Tàn nhang, nám đen, vết nhăn, da khô ráp 109
Trà sắc chứa sinh tố C phong phú có thể điều trị tàn nhang nám đen. 109
Tàn nhang, nám đen, nắng sạm, phát ban, viêm da, bệnh đen da, thiếu máu..... 111
Sinh tố C là sinh tố làm đẹp không thể thiếu để chữa trị tàn nhang, bảo vệ tính đàn hồi và trơn bóng của da. 111
Làm đẹp da 113
Cá đông có thể nhanh chóng bổ sung Collagen phòng chống lão hóa, làm đẹp, làm trắng da. 113
Làm đẹp da 115
Chất carotin trong rau không những có thể làm đẹp làm trắng da mà còn có tác dụng chống ung thư. 115
Tàn nhang, mụn nước, mụn trứng cá 116
Đậu phụ như chứa sinh tố B2 phong phú, có thể phòng ngừa khô

da, kiểm chế sự phát triển tàn nhang mụn nhọt. 116
Nhăn da 118
Kiên trì ăn sữa chua có tác dụng làm đẹp da thì sẽ không còn buồn phiền do da nhăn. 118
Làm đẹp da 120
Mỗi ngày ăn một ít đậu nành ngâm dấm, thông qua tác dụng của hai loại : đậu và dấm, làm da thêm trẻ trung. 120
Làm đẹp da, khắc phục da tay thô ráp 121
Uống trà mạt có thể phòng ngừa da chân tay nứt nẻ. 121
Làm đẹp da 122
Khéo léo tận dụng vị chua của trái cây không những có thể làm cho món ăn thêm thơm ngon mà còn có tác dụng làm đẹp da. 122

CHƯƠNG 6 : PHƯƠNG PHÁP LÀM ĐẸP BẰNG ẤN HUYỆT CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ TẬN GỐC TÀN NHANG, NHĂN DA, RỤNG TÓC BẠC TÓC 124

Làm đẹp da, khắc phục bạc tóc 124
Dùng bàn chải ma sát lòng bàn chân, tăng cường chức năng nội tạng, phòng ngừa rụng tóc, tăng tính đàn hồi của da. 124
Da thô ráp 126
Phương pháp ấn bằng ngón tay cái đơn giản, có hiệu quả điều trị da thô ráp. 126
Tàn nhang, nhăn da, mụn nước, rụng tóc 129
Kích thích bằng bàn chải, không những có thể giải thoát các phiền muộn cho tàn nhang, mụn nhọt gây nên mà còn có hiệu quả đặc biệt điều trị rụng tóc. 129
Mụn trứng cá, da nhăn, da thô ráp, rụng tóc, bạc tóc 131
Phương pháp ấn bằng ngón tay có thể điều trị tận gốc mụn trứng cá và nhăn da. 131
Tàn nhang, nhăn da, nhão da : 135
Xoa bóp mặt làm da bóng mịn, có tính đàn hồi, phòng ngừa tàn nhang, nếp nhăn phát triển. 135

Rụng tóc, bạc tóc 137
Xoa bóp da đầu không những có thể giúp tóc mềm khỏe, còn có tác dụng phòng rụng tóc, bạc tóc. 137
CHƯƠNG 7 : HÓA MỸ PHẨM TỰ CHẾ KHIẾN DA THÔ RÁP, TRỞ LẠI MỊN MÀNG .. 139
Làm đẹp da 139
Nước trang điểm bằng rượu gạo có hiệu quả làm trắng da, giữ ẩm, sát khuẩn rõ rệt. Người dễ bị ứng da cũng có thể yên tâm sử dụng 139
Làm đẹp da 141
Sau khi tắm bôi khắp mình một lớp nước bổ dưỡng bằng cám gạo, làm da thêm mịn màng 141
Làm đẹp da 142
Da khó sử dụng mỹ phẩm, mơ mặn tự chế thành nước dưỡng da, có thể khôi phục da trở lại mịn màng 142
Làm đẹp da, da cháy nắng, mụn trứng cá, mụn nước 144
Nước trang điểm bằng Ý dĩ không những làm đẹp da, mà còn có hiệu quả điều trị các bệnh về da do phơi nắng gây nên và bệnh trứng cá 144
Da thô ráp, mụn nước, phát ban, ngứa 145
Nước dưỡng da bằng ngải cứu tự pha chế vừa có thể điều trị phát ban, mụn nhọt, vừa có thể giữ màu da hồng hào, trắng mịn . 145
Làm đẹp da 148
Phương pháp phun nước, biện pháp hiệu quả điều tiết da mặt, thuận lợi cho việc trang điểm 148
Làm đẹp da 150
Dung dịch làm đẹp da bằng Lô hội thích hợp với da khô và cả da dầu, vừa có thể làm nước trang điểm vừa dùng làm kem rửa mặt và dung dịch dưỡng tóc 150
Tàn nhang, nhăn da, mụn trứng cá, mụn nước 152
Nước trang điểm bằng giấp cá điều trị các chứng viêm da, khiến da mãi mãi thanh xuân 152

100 cách chữa bệnh tóc và da

Trung Tâm Biên Dịch và Xử Lý Thông Tin
DATABANK INFOSTREAM

Chịu trách nhiệm xuất bản
DS. HOÀNG TRỌNG QUANG
BS. TRẦN THÚY HỒNG

Biên tập
BS. LÊ CƯỜNG
Vẽ bìa:
ĐỖ DUY NGỌC

61 - 617.8
MS ——————— 836 - 2001
YH - 2001

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại Xưởng In Ban TT-VH Thành Ủy TP. Hồ Chí Minh. Giấy phép xuất bản số : 1- 836/XB - QLXB ngày 19/06/2001.

In xong và nộp lưu chiểu quý IV - 2002.

Mời các bạn tìm đọc:

100 cách chữa bệnh CHỨNG HAN
100 cách chữa bệnh ĐAU LƯNG
100 cách chữa bệnh TÁO BÓN
100 cách chữa bệnh THẦN KINH
100 cách chữa bệnh ĐAU VAI
100 cách chữa bệnh TÓC & DA
100 cách chữa bệnh HUYẾT ÁP
100 cách chữa bệnh ĐAU GỐI

TỔNG PHÁT HÀNH

- CÔNG TY PHÁT HÀNH SÁCH KHU VỰC II
  140B NGUYỄN VĂN TRỖ[illegible] HCM
  ĐT: 8457061
  Email: savina
- TRUNG TÂM [illegible] NAM
  6A AN DƯƠN[illegible] CM - ĐT: 830130
- NHÀ SÁCH LÊ LỢI
  44A LÊ LỢI - GÒ VẤP - TP. HCM - ĐT: 9854069

100 cách chữa bệnh tóc và da
1 002121 100750
16.000 VNĐ

YH.020700
GIÁ: 16.0
100 CÁCH CHỮ
TÓC&D